أوشو

العلاقة الحميمة

لغز العلاقة الحامية

الثقة بالنفس وبالآخرين «رؤية لحياة جديدة»

إعداد: مريم نور

العلاقة الحميمة

لغز العلاقة الحامية

الثقة بالنفس وبالآخرين

«رؤية لحياة جديدة»

إعداد: مريم نور

ترجمة: دورا شمس الغزال

شركة المطبوعات للتوزيع والنشر ش.م.ل

حقوق الطبع محفوظة

شركة المطبوعات للتوزيع والنشر

شارع جان دارك - بناية الوهاد

ص. ب.: ٨٣٧٥ - بيروت - لبنان

تلفون: ٣٥٠٧٢٢ (٠١)

تلفون + فاكس: ٣٤٢٠٠٥ - ٣٥٣٠٠٠ (١ ٩٦١)

E-mail: sales@all-prints.com

الطبعة الأولى ٢٠٠٥

تصميم الغلاف: عباس مكي

الاخراج الفني: بسمة التقي

مقدّمة

أيها القارىء الودود...

أين هي المودّة؟ أين أنت أيتها الرحمة؟

أين هي العلاقة الحميمة والصداقة الصادقة؟

أين نحن من هذه الكلمة؟ الحميمة!!!

كلنا نهتمّ بالسكن لا بالساكن أو بالسكينة.. السَكَنُ الخارجي... البناء الحجري لا البشري. أين أنت يا مودّة؟

ليت المودّة موضة... لكنّا اتبعناها نحن الأتباع والتابعين... الشرّ موضة والحقد موضة... والخوف موضة... والغضب موضة... والفقر موضة والسياسة موضة... لماذا لا نجعل من الحب موضة.. لماذا أصبحت الحرب موضة؟ لماذا أصبح الانسان علّة، لا علاقة له لا بنفسه ولا بغيره...

ماذا حلّ بنا حتى انحلّ مجتمعنا وبيتنا وبدننا وحبنا وزواجنا وعيالنا وأصبحت حياتنا علّة العلل مع كل الملل؟؟

حياتنا مملّة والعلّة فينا لا في الغرب ولا في الشرق... لِنُعِد النظر في حياتنا.. في علاقتي مع نفسي ثم مع نفسي ثم مع أخي...

من أنا؟ أنا ضيفٌ على ممرّ هذا النهر... من أنت؟ أنا عربيّ أنتمي إلى قومية عربية أدافع عن هذا المبدأ...

من أنا؟ لا أعرف حقيقة هذا الساكن في هذا السكن. . .

من أنت؟ أنا إنسان مريض فقير رغم المال الذي أملك. . . والمقام الذي لا يقاوم. . أنا مجهول مع نفسي. . . لا أعرف من أنا. . لنسأل من أنا؟ ولماذا أتيت إلى هنا؟. . اذا لم أعرف نفسي كيف لي أن أعرف غيري؟؟ هل أحببت جسدي؟ لجسدك عليك حق. . . هل أحببتُ نفسي؟. . من عرف نفسه، عرف ربّه.

هل وجودي في الحياة أضاف ابتسامة أو أية قبلة صادقة أو زهرة أو عطر أو عمل صادق أو حسنة جارية؟ ماذا فعلتُ لأستحق نور الشمس ونور البدر؟ لنقرأ معاً هذا الكتاب. . . إنه مفتاحٌ إلى الدرب. . درب الحب الذي في القلب. . لا درب حب الجيب وحب الحرب. . .

ما هذا الكتاب إلّا خريطة إلى طريق الرفيق. . الرفيق الأعلى الساكن فينا. . هذه هي الخريطة المطلوبة والمرغوبة لترشدنا إلى رُشدنا وإلى دربنا نحو القوة الساكنة في قلوبنا. . .

أخي القارىء. . . لا تخف من عيوبك. . . لا تهتمّ بجيوبك. . إنها لا تسترّ العيوب. . . بل اعرض وجهك إلى الشمس. . . إلى صداقة صديق. . . وشارك ألمك مع من يحبك. . . بادر أنت بالحب. . . الحب يبدأ من نفسي إلى نفسي. . فاقد الشيء لا يعطيه. . . تعلّم أن تحب جسدك. . . تعلّم أن تحترم حواسك. . . تعلم أن تتذكّر سبب وجودك. . . تذكّر أنك أنت ملح الأرض ونور العالم. . . أنت المصباح المضيء في الليل وفي الصباح. . . احمل نورك وسأراك وأسير وراءك وأشعل مصباحي معك ومعاً سنعيد للصداقة صدقها وللحق حقّه. . .

معاً سنعيد بناء القبلة والعناق. . . معاً سنعيد للغمرة نورها ودفئها. . . معاً سنرى حقيقة وجودنا في هذه الأرض. . .

معاً سنكون خليفة الله لا خليفة الدولار والبترول. . .

معاً سنعيد بناء الهيكل المقدس. . . هذا الجسد وهذا المسجد وسنكون

الشاهد والمشهود والساكن والمسكون وتجمعنا المودّة والرحمة والكفن المعهود...

أين نحن من كلمة حب وزواج وسكينة ولباس... بل اليأس هو لباسنا والحرب هي اهتمامنا والسم هو همّنا... معاً سنقرأ هذه الكلمات وسنصفي الى الصمت بين الأنفاس وبين الحروف... المودة أو الحمية ليست في السطور بل في الصدور...

فلنستقبل معاً خوفنا وجهلنا وبعدنا عن جسدنا أولاً وعن الآخرين وعن الطبيعة كلّها... لنتعرف إلى هذا القارىء... وإلى صمت هذا المتألم...

اغمر جسدك واشكره... لقد رافقنا من رحم الأم حتى اليوم... اشكر حواسك لقد اعطتنا الفرصة للتعرّف على كل الجمال والابداع... لنشكر معاً هذه اللحظة الحميمة التي أعطتنا الفرصة لنقرأ معاً ولنرى معاً هذه المعاني التي هي أبعد من الأواني... لنشكر معاً هذا الكاتب وهذا الكتاب الذي سيدخل القلب من الباب الواسع يا واسع... رحمته وسعت كلَ شيء... والحميمية سكنت كل شيء... وأنا كل شيء...

معاً سنقرأ وسنعيد للحق حقّه وسنرى بنور القلب وحماية الحب كل المخلوقات بأنها آيات من الخالق... ومعاً سنحيا الحق وستسكن الحميمية قلوبنا وحزام المودة والرحمة في حياتنا...

شكراً لكم

مريم نور

تمهيد

يخشى الجميع العلاقة الحميمة ـ سواء أدركت ذلك أم لم تدرك. فالعلاقة الحميمة تعني أن تكشف نفسك أمام شخص غريب ـ وجميعنا غرباء، إذ إننا لا نعرف بعضنا البعض. نحن غرباء عن أنفسنا لأننا نجهل من نكون.

والعلاقة الحميمة تقرّبك من الشخص الغريب. فيتوجّب عليك أن تُسقط جميع دفاعاتك؛ ولكن الخوف هو من أن تسقط جميع دفاعاتك وأقنعتك، فمن يدري ما قد يفعله الغريب معك؟ نحن نُخفي ألف أمر وأمر، ليس عن الآخرين فحسب بل وعن أنفسنا، لأننا نشأنا في كَنِف إنسانية سقيمة فيها كل أنواع القمع والتحريم والحظر. والخوف أن يكون ذلك الغريب قد عاش معك حوالى ثلاثين أو أربعين عاماً، ولم تختف تلك الغربة أبداً ـ لذا فالآمن لك أن تحتفظ بالقليل من الدفاع وببعض المسافة، إذ قد يستغلّ أحدهم نقاط ضعفك وهشاشتك وضعف حصانتك.

الجميع يخشون العلاقة الحميمة

وتزداد المشكلة تعقيداً لأن الجميع يرغبون في علاقة حميمة، لكي لا يكونوا وحيدين في هذا الكون ـ بلا صديق أو حبيب أو أي شخص، يمكنهم أن يثقوا به، أو أن يكشفوا له عن كل جراحهم. والجراح لا تلتئم إلا إذا كُشفت. فإذا خبأتها تفاقم خطرها وقد تصبح سرطانية.

العلاقة الحميمة هي حاجة أساسية من ناحية ، لذا يتوق لها الجميع. تريد من الشخص الآخر أن يكون حميماً، وأن يُسقط جميع دفاعاته، ويُصبح غير محصّن، ويكشف عن جميع جراحه، ويُسقط جميع أقنعته وشخصيته المزيّفة، ويقف عارياً كما هو. ومن ناحية أخرى، فهي علاقة حذرة – تريد أن تكون على علاقة حميمة مع الشخص الآخر، إلا أنك لا تُسقط دفاعاتك، وهذه إحدى الأزمات بين الأصدقاء والأحبّة: لا أحد يريد أن يُسقط دفاعاته، ولا أحد يريد أن يصبح عارياً وحميماً بشكل كامل؛ ثمة شخصان منغلقان ويحتاجان إلى علاقة حميمة.

ما لم تسقطوا جميع التحريمات والكبت، وهي ما أهدتكم إياها دياناتكم ومجتمعاتكم وأهلكم وثقافتكم. ويتوجّب عليكم أن تأخذوا المبادرة. وإذا تحرّرتم من الموانع والمكبوتات، فلن يكون لديكم جراح؛ وإذا عشتم حياة بسيطة وطبيعية، فلن تخشوا العلاقة الحميمة، بل سيكون الوضع بمثابة سعادة عارمة لشعلتين تتقربان بعضهما من بعض إلى أن تصبحا شعلة واحدة. وهذا اللقاء مُرضٍ وسارّ وكافٍ.

وحده الإنسان المتأمّل قادر على الوصول إلى العلاقة الحميمة.. إذْ ليس لديه ما يخفيه. إنّ لديه قلباً محباً ويتمتع بالسكينة. فيتوجب عليك إذاً أن تقبل نفسك بكلّيتها. وإذا أخفقت في ذلك، فكيف تتوقع من الآخرين قبولك؟ لقد أُدنت من قِبَل الجميع، وتعلّمت شيئاً واحداً: إدانة نفسك. كما أنك تواصل إخفاء ما في نفسك لأنك تعلم أنها ليست بالأمر الجميل لتظهره للآخرين. تعرف بأنك تخفي في داخلك الطبيعة الحيوانية والأمور الشنيعة والشريرة، ما لم تغيّر مواقفك وتتقبّل نفسك كواحد من الكائنات الحية في هذا الوجود...

إنّ الوجود لا يؤمن بالمنزلة الرفيعة والمنزلة الوضيعة. بالنسبة للوجود كل شيء متساو: الأشجار والطيور والحيوانات والبشر. في الوجود كل شيء مقبول كما هو عليه؛ ما من إدانة.

إذا قبلت بنشاطك الجنسي دون أي شروط، وإذا قبلت أن الرجل وكل

إنسان في هذا العالم هش، وبأن الحياة بمثابة خيط رفيع جداً ويمكن أن ينقطع في أي لحظة.... حالما يصبح ذلك مقبولاً، وعندما تُسقط الأنا المزيّفة ـ أن تكون الإسكندر العظيم أو محمد علي الملاكم الجبّار ـ عندها تفهم ببساطة أن الجميع جميل على طبيعته وأن الجميع لديه نقاط ضعف، هي جزء من طبيعة البشر، لأنك لست مصنوعاً من الفولاذ، بل أنت مصنوع من جسم هش يتراوح امتداد حياتك ما بين ٩٨ و١١٠ و١٢٠ درجة فقط من الحرارة في نطاق حياتك كلها. إن سقطت تحتها مُتَّ، وإن تجاوزتها مُتَّ أيضاً، وهذا الأمر ينطبق على ألف أمر وامر بداخلك.

إن إحدى أبرز حاجاتك الأساسية هي أن تكون مطلوباً.

لكن لا أحد يريد القبول بذلك: «إن حاجتي الأساسية هي أن أكون مطلوباً، ومحبوباً ومقبولاً».

نحن نعيش في الظاهر والرياء ـ لذا تزرع العلاقة الحميمة الخوف. أنت لست كما تبدو عليه، فمظهرك زائف. وقد تبدو شخصاً جليلاً، لكنك تبقى في أعماقك إنساناً ضعيفاً، مع كل الرغبات والشهوات.

تتمثّل الخطوة الأولى بقبول نفسك بالكامل ـ على الرغم من كل التقاليد التي أودت بالانسانية إلى الجنون. وحالما تقبل نفسك كما هي عليه، يختفي الخوف من العلاقة الحميمة. ولا يمكن أن تخسر الاحترام أو عظمتك أو الأنا. لا يمكن أن تخسر ورعك أو طهارتك ـ لقد أسقطت ذلك كله بنفسك. أنت أشبه بطفل صغير وبريء تماماً. باستطاعتك أن تكشف نفسك لأن داخلك ليس مملوءاً بالكبت الشنيع الذي أصبح مُضلّلاً. تستطيع أن تُعبّر عن مشاعرك بصدق. وإذا كنت مستعداً لإقامة علاقة حميمة، فسوف تُشجّع الشخص الآخر ليكون حميماً أيضاً. صراحتك سوف تساعده ليكون صريحاً معك أيضاً. وبساطتك وعدم تظاهرك سوف يسمحان له بالتمتع بالبساطة والبراءة والثقة والحب والصراحة.

أنت سجين مفاهيم بالية، وتخشى إن أصبحتَ على علاقة حميمة مع

أحدهم أن يعي ذلك. إلا أننا بشر ضعفاء - الأكثر ضعفاً وهشاشة في العالم أجمع. وبالتالي فإن طفل الإنسان هو الأكثر هشاشة بين أطفال الكائنات الحيّة كلّها. يمكن لطفل الكائنات الحية الأخرى أن يعيش بدون أمّه أو والده أو عائلته، على خلاف طفل الإنسان الذي يموت إذا تُرك وحده. لذا لا يمكن إدانة هذه الهشاشة - لأنها أكبر تعبير عن الوعي والإدراك. إن الزهرة هشة، فهي ليست حجراً. فلا تَسْتأ من كونك زهرة وليس حجراً.

عندما يتقارب شخصان تقارباً وجدانياً، عندئذ فقط لا يعودان غريبين. وإنها لتجربة جميلة أن تكتشف أنك لست الوحيد المليء بنقاط الضعف، بل إن الشخص الآخر - أو ربما الجميع - لديه الكثير من نقاط الضعف. بحيث يصبح أقوى تعبيراً عن أي شيء ضعيف. إن الجذور قوية جداً، ولا يمكن للزهرة أن توازيها قوة. ويكمن جمال الزهرة في ضعفها. مع طلوع الصباح، تفتح الزهرة أوراقها مرحبة بالشمس، وترقص طيلة اليوم على وقع الرياح والأمطار و أشعة الشمس. وعندما يسدل الليل ستاره، تتساقط أوراق الزهرة فتزول.

إن كل ما هو ثمين وجميل، يكون مؤقتاً. لكنك تريد أن يكون كل شيء دائماً. عندما تُحبّ أحدهم تَعِدُه: «سأحبُّك ما حييتُ»، على الرغم من أنك تعي أنك تجهل ما يخبّىء لك الغد - إن وعدك غير مضمون. فكل ما يمكنك قوله هو: «أنا مغرم بك حالياً، لكنني سأقدّم عقلي وقلبي لك. على أنني لا أعرف ما قد يحصل بعد ذلك. فكيف لي أن أعدك؟ يجب أن تسامحني».

لكن الأحبّة يَعِدون بأمور كثيرة لا يمكنهم الوفاء بها. فيتولّد لديهم الإحباط، وتكبر الهوّة بينهم أكثر فأكثر. فتنشأ نتيجة ذلك النزاعات والصراعات، وتتحول الحياة السعيدة الموعودة إلى رحلة شقاء طويلة.

عندما تُدرك أنك تخشى العلاقة الحميمة، يصبح ذلك بمثابة نبوءة إليك، أو ثورة إذا ما نظرت إلى داخلك وبدأتَ تُسقط كل ما يُشعرك بالخجل، ومن ثم تقبّلت طبيعتك على حقيقتها، وليس كما يتوجّب أن تكون عليه. إذ لا تشتمل تعاليمي على كلمة «يتوجب». إن كلمة «يتوجب» تُسقم العقل البشري. لذا يجدر

تعليم الناس جمال الوجود، وسحر الطبيعة المذهل. وحده الانسان وحده خلق لنفسه المشاكل. وعندما تدين طبيعتك الخاصة، يتولّد في داخلك انقسام، فتصاب بانفصام في الشخصية.

وهذا الأمر لا ينطبق على الناس العاديين فحسب، بل وعلى أشخاص في مكانة سيغموند فرويد، ممن أسهموا بشكل كبير في توضيح العقل البشري للانسانية. لقد اتبع فرويد نهج التحليل النفسي الذي يساعد الناس في اكتشاف مكنونات اللاوعي لديهم. وهذه هي الوصفة السحرية: حالما تجلب ما هو موجود في اللاوعي إلى العقل الواعي، تتبخر تلك الأفكار. وبالتالي، تشعر بصفاء ذهني وبراحة بال. فكلما تفرغ من حمولة اللاوعي، يتسع أفق الوعي لديك. وكلما تقلصت لديك مساحة اللاوعي، اتسعت بالمقابل مساحة الوعي.

إنها حقيقة هائلة، عرفها الشرق منذ آلاف السنين، وأدخلها سيغموند فرويد إلى الغرب - دون أن يطّلع على الشرق وسيكولوجيته. فكان ذلك بمثابة مساهمة فردية من قِبله. لكنكم ستفاجأون حين تعرفون أنه لم يكن مستعداً ليخضع للتحليل النفسي.لم يخضع مؤسس التحليل النفسي شخصياً للتحليل النفسي أبداً. ولقد أصرّ زملاؤه مراراً وتكراراً قائلين: «لقد أعطيتنا هذا النهج، وخضعنا جميعنا للتحليل النفسي. فلماذا تصرّ على عدم الخضوع له؟».

وكان يجيب قائلاً: «انسوا الأمر». لقد كان يخشى أن يكشف نفسه، بعد أن أصبح نابغة عظيماً، لأن ذلك سيجعله في منزلة الأشخاص العاديين. وعلى الرغم من أن المخاوف والرغبات والكبت هي عينها التي تساوره، إلا أنه يرفض الإفصاح عنها. لكن فرويد يستمع إلى أحلام الآخرين. ولقد فوجىء زملاؤه كثيراً وكانوا يقولون له: «إن الاطلاع على أحلامك سيكون بمثابة مساهمة هائلة». لكنه كان يرفض بشكل قاطع الاستلقاء على أريكة التحليل النفسي للتحدّث عن أحلامه، وذلك لأنها عادية كأحلام الآخرين - وهذا ما كان يخشاه.

لم يكن بوذا غواتام ليخشى ممارسة التأمّل - فكانت مساهمته كنوع مميّز

من التأمل. كذلك لم يكن ليخشى الخضوع للتحليل النفسي، إذ إن أحلام المتأمِّل تزول شيئاً فشيئاً. خلال النهار يبقى ذهنه هادئاً، من دون التشابك المعهود في الأفكار. أما في المساء، فينام نوماً عميقاً. وما الأحلام إلا أفكار ورغبات وأمنيات لم نعشها خلال اليوم؛ لذا فهي تسعى إلى أن تتحقق ولو من خلال الأحلام.

ولقد كان من الصعب عليك أن تجد رجلاً يحلم بزوجته، أو زوجة تحلم بزوجها. لكن من المألوف أن تجدهم يحلمون بأزواج أو زوجات جيرانهم. الزوجة متوفّرة دوماً، فلا وجود للكبت عند الزوج حيالها. بينما جارته البعيدة المنال تفوقها جمالاً بنظره. إن كل ممنوع مرغوب. وإذا كان التعبير عن هذه المشاعر أمراً محظوراً في الواقع، فليس على الأحلام حسيب أو رقيب. ولم تُسَنّ بعدُ على الأحلام قوانين.

مع تقدم الزمن، ستسلب منا حرية الحلم، إذ بدأت تتوافر أساليب يمكن من خلالها مراقبة الأحلام. ومن المحتمل عاجلاً أم آجلاً التوصل إلى جهاز علمي يمكن بواسطته عرض الأحلام على شاشة. وقد يتم ذلك بواسطة إدخال بعض الألكترونات في الرأس، فيدخل في سبات عميق، ويغرق في أحلام سعيدة، يمارس فيها الحب مع جارته، بينما يشاهد ذلك جمهور غفير في قاعة ما، جمهور كان يظن أن ذلك الرجل معصوم عن الخطيئة! أنه قديس.

فضلاً عن ذلك، ثمة طريقة أخرى للتحقق: عندما ينام أحدهم، يمكنك مراقبة جفنيه، فإذا لاحظت أن العينين تتحركان داخلهما، فهذا يعني أن ذلك الشخص يحلم. إن من المحتمل أن تعكس حلمك على الشاشة في أحد الأيام. وقد تتمكن كذلك من فرض أحلام معينة. لكن، على الأقل حتى الآن، لم يتطرق أي دستور إلى هذا الموضوع «يتمتع الناس بحرية الحلم، وهذا حقهم منذ الولادة».

إن بوذا غواتام لا يحلم، وإنما التأمل سبيل لتجاوز العقل. يعيش بوذا في

صمت تام طيلة أربع وعشرين ساعة ـ دون خرير في بحيرة وعيه ودون أفكار أو أحلام. إلا أن سيغموند فرويد يخاف لأنه يعرف ما يحلم به.

سمعت مصادفةً أنه كان ثلاثة من الروائيين الروسيين العظام، شيخوف وغوركي وتولستوي، يجلسون على أحد المقاعد في المتنزه يتسامرون، فلقد كانوا من أعز الأصدقاء. وكانوا نوابغ إذ ألّفوا روايات مازالت تُعتبر من أعظم الروايات العالمية. فلو أردنا أن نذكر أهم عشر روايات في العالم، لا بد أن نذكر على الأقل خمساً من الروايات الروسية التي أُلّفت قبل الثورة.

كان شيخوف يتحدث عن النساء اللواتي صادفهنّ في حياته، وانضم غوركي إليه مضيفاً بعض الأمور. أما تولستوي فقد التزم الصمت، إذ إنه كان ملتزماً دينياً. وقد تدهشون حين تعرفون أن المهاتما غاندي في الهند قد قبل ثلاثة أشخاص كمعلمين له، وتولستوي واحد منهم.

لا بد أن تولستوي كان يكبت كثيراً من الأمور في داخله. فلقد كان أحد الأثرياء في روسيا ـ فهو ينتمي إلى طبقة النبلاء ـ لكنه كان يعيش حياة وضيعة كالمتسوّلين، والسبب في ذلك «بورك الفقراء فسوف يرثون ملكوت الرب»، ولم يكن راغباً بالتنازل عن ملكوت الرب. وهذا لم يكن البساطة ولا عدم الرغبة ـ بل إنها ذروة الرغبة، وهي قمة الجشع. بل هي غريزة متعطشة للسلطة. إنه يضحي بالحياة وملذاتها لمجرد أنها حياة قصيرة، وطمعاً بالأزلية سوف يستمتع بجنة الرب وملكوته. هذه صفقة جيدة ـ وهي أشبه بالفوز باليانصيب، لكنه مؤكد.

كان تولستوي يعيش حياة العزّب ولا يأكل سوى الطعام النباتي. كان أشبه بالقديس! ومن الطبيعي أن تكون أحلامه وأفكاره قبيحة. وعندما سأله شيخوف وغوركي «لم أنت صامت، يا تولستوي؟ قل شيئاً»، أجاب: «لايسعني التحدث عن النساء. لن أتفوّه بكلمة واحدة إلا عندما أكون على شفير الموت. عندئذ سأقول كلمتي وأقفز إلى القبر».

تستطيع أن تفهم سبب خوفه هذا من قول أي شيء، فثمة ما يغلي في

داخله. ولا يمكنك اليوم أن تكون على علاقة حميمة مع شخص مثل تولستوي...

إن العلاقة الحميمة ببساطة تعني أن أبواب القلب مشرعة على مصاريعها لك، وهي ترحّب بك لتدخل وتكون ضيفه. لكن ذلك ممكن في حالة واحدة فقط: إن كان قلبك خالياً من الكبت الجنسي، وقلباً لا يغلي بشتى أنواع التحريمات. فالمطلوب هو قلب طبيعي. ويتوجب أن يكون هذا القلب الطبيعي بمثابة الأشجار وببراءة الأطفال - وعندها لن يكون هناك خوف من العلاقة الحميمة.

هذا ما أحاول القيام به، أن أساعدكم بتفريغ ما لديكم من حمولة في اللاوعي والعقل لكي تصبحوا عاديين. فما من شيء يضاهي جمال البساطة والطبيعية. وعندما تصبحون بسطاء وطبيعيين ستتمكنون من الحصول على العديد من الأصدقاء الحميمين والعلاقات الحميمة، إذ حينها لن تخافوا من أي شيء. وسوف تصبحون كالكتاب المفتوح الذي يمكن لأي شخص أن يقرأه. فما من شيء لتخبئوه.

يقصد نادٍ للصيد تلال مونتانا كل عام.ويقوم أعضاؤه بقرعة لاختيار الشخص المسؤول عن الطهو، وكذلك اتفقوا على أن يستلم الشخص الذي يتذمر من الطهو أوتوماتيكياً مكان الطهاة غير المحظوظين.

اتخذ ساندرسون خطة يائسة بعد أن أدرك ،عقب بضعة أيام، أن أحداً لن يجازف بالاعتراض. فلقد عثر على براز حيوان الموظ، فوضع حفنتين منه في اليخنة مساء. وعند تناول وجبة الطعام حول النار، لاحظ بعض التكشيرات، لكن لم ينبس أحد ببنت شفة .وفجأة خرق أحدهم هذا الصمت قائلاً، «مهلاً، إن مذاق هذا الطعام يشبه براز الموظ - لكنه لذيذ!»

إن الإنسان ذو وجوه عديدة. إذ أنه يظهر ما لايبطن. فالإنسان ليس كياناً عضوياً كاملاً.

استرخِ واقضِ على هذا الانفصام الذي خلقه المجتمع فيك. ولا تنطق إلا

بما تقصده فعلاً. تصرّف بعفوية ولا تزعج نفسك بالتفكير في عواقب الأمور. فالحياة أقصر من أن نفسدها بالتفكير في أمور تافهة. يتوجب أن نعيش الحياة بسعادة وبزخم وبشكل كامل ومثل كتاب مفتوح، متوفر لأي شخص كي يقرأه. بالطبع لن تدخل التاريخ، لكن ما الجدوى من ذلك؟

عاش ملايين الناس على كوكب الأرض، إلا أننا لا نعرف حتى أسماءهم. اقبل بهذه الحقيقة البسيطة ـ أنت هنا لأيام معدودة فقط وسوف ترحل بعدها. لذا، لا تهدر هذه الأيام المعدودة في الخوف والتظاهر. بل يتوجب التمتع بهذه الأيام.

إن المستقبل مجهول بالنسبة للجميع .لذا، حاول أن تغني تجاربك اليومية بواسطة العلاقة الحميمة والحب وبالانفتاح على الآخرين. وإذا استطعت أن تعيش حباً عميقاً وصداقة عميقة وتقارباً وجدانياً مع العديد من الناس، عندها تكون قد عشت بشكل مناسب وتعلمت فن العيش بسعادة.

إن كنت بسيطاً ومحباً ومنفتحاً وحميماً فإنك تخلق جنة من حولك. أما إذا كنت منطوياً على ذاتك وتلزم الجانب الدفاعي خشية أن يقرأ أحدهم أفكارك وأحلامك وتحريماتك، فأنت تعيش في الجحيم الموجود في داخلك. إنها ليست مواقع جغرافية بل هي فسحات روحية خاصة بك.

طهّر نفسك. إن التأمل وسيلة لتنظيف جميع الرواسب التي جمعتها في عقلك. سوف تصبح جاهزاً للعلاقة الحميمة عندما يكون عقلك صامتاً وقلبك يغني ـ كما أنك ستتخلص من أي خوف وستنعم بالسعادة. وعندما تخلو حياتك من العلاقة الحميمة فسوف تصبح وحيداً بين الغرباء، ومع العلاقة الحميمة تكون محوطاً بالأصدقاء والمحبين. إن العلاقة الحميمة شأن عظيم يتوجب ألا تفوّته.

خطوة تلو خطوة

ألف باء العلاقة الحميمة

يبحث الناس عن التأمل والصلاة وأساليب جديدة للوجود. إلا أن كيفية التأصل مجدداً في الوجود، هي البحث الأساسي والأعمق. ادعها تأملاً أو صلاة أو أي اسم شئت، لكن الشيء الأساسي هو كيفية التأصّل مجدداً في الوجود. أصبحنا أشجاراً مقتلعة ـ لا أحد سوانا يتحمل مسؤولية الفكرة الساذجة للتغلب على الطبيعة.

نحن جزء من الطبيعة ـ فكيف يمكن للجزء أن يتغلب على الكلّ؟

تصادقْ معها وأحبها وثِق بها، فتدريجياً وبواسطة هذه الصداقة وهذا الحب وهذه الثقة، سوف تبرز هذا العلاقة الحميمة، وسوف تجد نفسك قريباً من الطبيعة التي ستبدأ بالكشف عن أسرارها، وأسمى أسرارها الألوهية، وهي لا تُكشَف إلا لمن هم أصدقاء الوجود.

إبدأ من مكانك

الحياة عبارة عن رحلة بحث دائمة ويائسة، عن شيء مجهول. يوجد لدى الإنسان دافع عميق للبحث، لكنه لا يعرف عمّا يبحث. والإنسان لا يرضى بما يحصل عليه. ويبدو أن الإحباط هو قَدَرُ الإنسانية، لأنّ الإنسان يَتوقُ للحصول

على شيء، وحالما يحصل عليه يصبح بلا معنى له. فيستأنف عملية البحث مجدداً، ويتواصل البحث سواء حصل على شيء أم لم يحصل.

الفقير يبحث وكذلك الغني، المريض يبحث وكذلك المتعافى، القوي يبحث وكذلك الضعيف، المغفّل يبحث وكذلك الحكيم - لكنهم جميعاً لا يعرفون عما يبحثون.

يتوجّب علينا أن نفهم كيفية نشوء هذه الرغبة في البحث وأسبابها. يبدو أن ثمة ثغرة في العقل البشري. يظهر وكأن هناك حفرة سوداء في الإدراك البشري. لا ينفك الإنسان يرمي فيها أموراً كثيرة، فتختفي. لا شيء يساعد في ملء هذه الثغرة. إن عملية البحث ناشطة في عالمنا هذا. والبحث يكون تارة عن المال والجاه والسلطة والمكانة الرفيعة وتارة أخرى عن الله والنعمة والحب والتأمل والصلاة - إلا أن البحث مستمر. وكأن الإنسان مصاب بمرض البحث. إن البحث لا يسمح لك بأن تكون موجوداً هنا والآن، لأنه يؤدّي بك دوما إلى مكان آخر. والبحث عبارة عن انعكاس ورغبة، إنه فكرة مفادها وجود مكان آخر، يكون المكان المنشود الذي يصبو إليه الجميع. وهذا المكان المنشود موجود، لكن في مكان وزمان مختلفين. وبالتالي، فإن ذلك يثير حفيظتك وجنونك، لأنك تعجز عن الوصول إليه.

لقد سمعت عن امرأة متصوّفة اسمها «رابعة العدوية»:

في أحد الأيام، عند مغيب الشمس، وجدها الناس تجلس على الأرض وتبحث عن شيء ما. كانت امرأة مُسنّة وتعاني من ضعف في النظر. لذا، هبّ الجيران لمساعدتها. فسألوها: «عمَّ تبحثين؟»

أجابت «رابعة»: هذا سؤال غير مناسب. أنا أبحث - ساعدوني إذا استطعتم».

فضحكوا وقالوا: «هل جُنِنْتِ يا رابعة؟ تقولين إن سؤالنا غير مناسب، كيف لنا أن نساعدك إن لم نعرف عمَّ تبحثين؟»

فقالت «رابعة»: «حسناً - لأُرضي فضولكم - أنا أبحث عن إبرتي التي

فقدتها»، فبدأوا بمساعدتها، لكن سرعان ما أدركوا أن الطريق فسيحة والإبرة صغيرة جداً وقد يواصلون البحث إلى ما لا نهاية.

ثم سألوا «رابعة»: «أخبرينا تحديداً أين أضعتها، وإلا فإن هذه المَهمة شبه مستحيلة لأن الطريق فسيحة، وقد نقضي حياتنا بالبحث. أين أضعتها؟»

قالت «رابعة»: «هذا سؤال غير مناسب مجدداً. ما صِلته بعملية البحث التي أقوم بها؟».

فتوقفوا وقالوا: «لا بد أنك فقدت عقلك!»

أجابت «رابعة»: «حسناً - لأُرضيكم فقط - لقد فقدتها في منزلي».

سألوها: «إذاً لماذا تبحثين عنها هنا؟»

ويُروى أنها أجابت: «لأنه يوجد نور هنا، أما داخل منزلي فلا يوجد نور».

هذا القول معروف. لكن هل سبق أن سألت نفسك عمّا تبحث؟ وهل فكرت مَليّاً عمّا تبحث؟

كلا، فنحن نرى في النوم أموراً ونتخيل أحوالاً لا نشك فيها ونعتقد أن لها ثباتاً واستقراراً، ثم نستيقظ فنجد أنه لم يكن لجميع متخيلاتنا أصل ولا طائل. وإذا حاولت تعريفها أو تحديدها، فسوف تشعر أنه لا حاجة للبحث عنها. فالبحث سيتواصل في حالة الحلم أو عندما تكون الأمور غير واضحة. إذ ثمة قوة داخلية تدفعك لمتابعة البحث. هناك أمر تعرفه: أنك في حاجة للبحث، وهذه حاجة داخلية، إلا أنك لا تعرف عمّا تبحث. لكن إذا كنت لا تعرف عمّا تبحث، فكيف ستجد ضالتك؟ الأمر غير واضح، تعتقد أن المفتاح يكمن في المال والجاه والسلطة والمكانة الرفيعة والاحترام. لكن ذلك غير صحيح، فالجميع بدون استثناء يبحثون. إذاً، الثراء والجاه والسلطة لن يساعدوا. فالبحث يتواصل بغضّ النظر عمّا تمتلكه.

إذاً، لا بد من أن نبحث عن شيء آخر. هذه الأسماء والألقاب - المال

والجاه والسلطة والمكانة - ترضي عقلك فقط. إنها تساعدك لتشعر أنك تبحث عن شيء ما. إلا أن هذا الشيء لا يزال غير محدد، إنه شعور مشوَّش.

إن الخطوة الأولى للباحث الحقيقي تتمثل بتعيينه الهدف ورسم الطريق الذي يظنه مؤدّياً إلى هذا الهدف. بعدها يبدأ التحوّل مباشرة. حالما تبدأ بتحديد عملية البحث، سوف تفقد اهتمامك بها. أي أن البحث يتواجد فقط، عندما تكون في حالة نوم أو في حالة لاوعي.

نعم، «رابعة» على حق، إن باطننا مظلم، لذا نبحث في الخارج لأنه يبدو أكثر وضوحاً.

إن حواسنا الخمس كلها خارجية، فأعيننا تفتح للخارج وتمتد أذرعنا إلى الخارج، وتتحرك سيقاننا للخارج وتسمع آذاننا الأصوات الخارجية. وبالتالي، فإن بحثك يبدأ من هناك، حيث يمكنك أن ترى وتلمس وتشعر. إن نور الحواسّ يقع في الخارج، أما الباحث فهو يغوص في الجوهر الباطني. لذا، يتوجب فهم هذا الانقسام.

تبدأ رحلة الباحث الطموحة سعياً لاكتشاف شيء يُرضيه في الخارج، لكن دون جدوى. إذ لم يحصل ذلك أبدا. إن سعيك سوف يكون بدون جدوى، ما لم تعرف نفسك أو الباحث الكامن في باطنك. فكيف يمكن أن تتحرك بالاتجاه الصحيح إن لم تعرف الباحث؟ إذاً يتوجب التحرك خطوة تلو خطوة.

يوجد أمران بالغا الأهمية: الأول، فليكن الهدف واضحاً لديك. ركّز انتباهك على الهدف ولا تتعثر في الظلمات. اطرح على نفسك السؤال التالي: عما تبحث؟ إذ أحيانا تبحث عن شيء، في حين تريد شيئا آخر. لذا، لا تشعر بالرضى حين تنجح بالعثور عليه. هل شاهدت أشخاصاً نجحوا في الوصول إلى اليقين؟ هل يمكن أن تعثر على فاشلين أكبر في مكان آخر؟ لا بد من أنك سمعت هذا القول: لا شيء ينجح مثل النجاح. إنه قول خاطىء. إذ لا شيء يفشل مثل النجاح. لا ريب في أن من وضع هذا القول مخبول.

يُروى عن الإسكندر الأكبر أنه يوم أصبح قاهر العالم، أوصد باب غرفته

وبكى. لا أدري إن كان ذلك قد حصل بالفعل أو لا. لكنه لو كان يتمتع بقليل من الذكاء، فلا بد من أن يكون قد فعل ذلك. ولقد انزعج عدد من جنرالاته:

ماذا حصل؟ ألم يسبق أن رأوا الإسكندر يبكي. لم يكن من هذا النوع من الناس، إذ كان محارباً عظيماً. رأوه في مواقف حرجة وخطيرة، كان الموت فيها محتماً، ولم يذرف دمعة واحدة. ولم يروه في لحظة ضعف أو يأس. فماذا حصل له الآن... عندما نجح، وأصبح قاهر العالم؟

قرعوا الباب، ثم دخلوا وسألوه: «ماذا حصل؟ لماذا تبكي كالأطفال؟»

فأجاب: «الآن وقد نجحت، وجدت نفسي خاسراً. لقد وجدت نفسي الآن في المكان نفسه الذي كنت فيه قبل أن أقهر العالم. لم يعد أمامي عالم آخر لأقهره، أي لم يعد لدي شيء آخر لأقوم به، وفجأة عدت لنفسي».

الإنسان الناجح يعود دوماً إلى نفسه في نهاية المطاف ليعاني بعدها من عذاب الجحيم، لأنه قد هدر حياته برمّتها سدى. فلقد بحث وبحث، مستنفداً كل ما لديه. الآن وبعد أن نجح وجد قلبه فارغاً وروحه لا معنى لها فليس ثمة بركة أو نكهة.

إذاً الخطوة الأولى تتمثل بمعرفة ما نسعى إليه. وأنا أصرّ على هذه النقطة، إذ كلّما ركّزت عينيك على هدف بحثك، بدأ الهدف بالاختفاء. يزول فجأة هدف بحثك حالما تُثبت عينيك عليه، وتبدأ مباشرة بالنظر إلى نفسك. عندما لا يوجد هدف للبحث، وحين تختفي كل الأهداف، يسود الفراغ. عندها تعود فجأة إلى نفسك. فتبرز رغبة جديدة لمعرفة هذا الباحث، الآن حيث لم يعد لديك ما تبحث عنه.

إذا كان لديك شيء تبحث عنه، فأنت رجل مادي. أما إذا لم يعد لديك ما تبحث عنه، وأصبح سؤال «من هو الباحث؟» سؤالاً مهمّاً عندك، عندها أنت رجل دين. وفي الحالة الثانية، تتبدل فجأة جميع القِيَم عندك وتبدأ في رحلتك للبحث عن الجوهر الباطني. عندئذ لا تبقى «رابعة» جالسة على الطريق تبحث عن إبرة فقدتها في مكان ما في ظلمة روحها الداخلية.

حالما تبدأ رحلتك إلى الباطن... في البداية ستجد ظلاماً حالكاً، «رابعة» على حق بشأن الظلام الشديد، لأن أعيننا كانت متركزة على العالم الخارجي، ولم ندخل إلى أعماقنا من قبل. هل راقبت ذلك؟ أحياناً عندما تدخل من الطريق حيث الطقس مشمس وحار والنور قوي، تجد المنزل مظلماً، لأن عينيك تركزتا لمدة طويلة على النور الخارجي. عندما يكون النور قوياً، يتقلص بؤبؤ العين، أما في الظلام فيتّسع ويسترخي. ولقد صُمّمت الكاميرا على غرار العين البشرية.

إذاً، عندما تدخل فجأة من الخارج إلى داخل المنزل فستجده مظلماً. لكن إذا جلست لبعض الوقت، فسوف يزول هذا الظلام. لذا، فإن الظلام يساعدكم في تعديل بصركم.

يُسمّى ذلك في «الهند» العين الثالثة. وهي في الواقع، ليست عيناً ثالثة، بل هي تعديل للبصر ويزول معها الظلام تدريجياً، فتشعر بنور داخلي جميل. وهذا النور ليس قوياً كنور الشمس بل هو أشبه بنور القمر. هذا النور لطيف لا يُبهر. وهو ليس قاسياً بل لطيفاً ومتعاطفاً ومهدئاً. إنه البلسم. وعندما تتكيف مع هذا النور الداخلي، سوف ترى أنك مصدره. وبالتالي فإن الثروة موجودة في داخلك، لكن المشكلة أنك كنت تبحث في الخارج.

الله لا يخلق إنساناً فقيراً، فجميعنا نملك أموراً كثيرة، جميعنا أغنياء، تماماً كما الطبيعة عينها غنية.

أنت تنظر في الاتجاه الخاطىء. وهذا لا يعني أنك لن تنجح في الحياة، يمكنك أن تنجح. لكنك سوف تبقى خاسراً. فلن يرضيك أي شيء. إن ما تحصل عليه في العالم الخارجي لا يمكن أن يقارن بالثروة أو النعمة أو النور الداخلي الذي هو كشف باطني أو حدس داخلي. تطّلع النفس مباشرة على البديهيات والحقائق الأولية التي لا تدرك بالنظر والاستدلال. إن معرفة الذات ممكنة فقط بالتوحد:

إن كل ما نعرفه عادة عن أنفسنا، ما هو إلا رأي الآخرين بنا. يقولون:

«أنت جيد» فأعتبر نفسي جيداً. يقولون «أنت جميل» فأعتبر نفسي جميلاً. يقولون «أنت سيّىء» أو «أنت قبيح»... نحن نجمع كل ما يقوله الناس عنا، ونجعلها هويتنا. وهذا غير صحيح، إذ لا أحد يعرفك أكثر مما تعرف أنت نفسك. إن كل ما يرونه هو الظاهر، والظاهر زائف ومضلل. إنهم يعرفون المزاج المؤقت، ولا يمكنهم اختراق الجوهر، ولا حتى أقرب الناس إليك. أنت وحدك تعرف حقيقة جوهرك. يعيش الناس حياتهم وهم يصدّقون ما يقوله الآخرون، كما يعتمدون على الآخرين. لهذا يخشى الناس من آراء الآخرين. فإذا اعتبروك سيئاً، تصبح سيئاً بالفعل. وإذا أدانوك، عندها تبدأ بإدانة نفسك. وإذا قالوا إنك آثم، فسوف تشعر بالذنب تلقائياً. هذا كله لأنك تعتمد على آرائهم. لذا، يجب أن تتماشى مع أفكارهم وآرائهم وتسير على التقليد. وهذا يخلق عبودية ماكرة. فإذا أردت أن تُعرف على أنك جيد وجميل وموقّر وذكي، عندها يجب أن تقوم بتسويات متواصلة مع الأشخاص الذين تعتمد عليهم.

وعندئذ تنشأ مشكلة أخرى، لأن ثمة أشخاصاً عديدين، يغذّون عقلك بأنواع مختلفة من الآراء، والآراء المتضاربة أيضاً.

ولأن الآراء تتناقض وتتضارب، يحصل إرباك واضطراب في داخلك ويهزّك الشك. أحدهم يقول إنك ذكي، وآخر يقول إنك ساذج. فكيف تقرر؟ يلتبس عليك الأمر، وتشعر بانقسام وتشكّ في نفسك وهويتك... وتتأرجح بين الاثنين.

إن هذا التعقيد الكبير مردّه أنك محوط بألوف الأشخاص. أنت تتواصل مع العديد من الأشخاص، وكل شخص يغذي عقلك بفكرته. لكن لا أحد يعرفك، وحتى أنت لا تعرف نفسك. وتتراكم كل هذه الأفكار في داخلك. وهذا الوضع يدفع للجنون، لوجود أصوات كثيرة في داخلك. فعندما تسأل مَن تكون؟ ستحصل على العديد من الأجوبة المختلفة، بعضها من والدتك أو والدك أو معلمك وهكذا دواليك. لذا، يصعب عليك أن تقرر أي إجابة هي الصحيحة. فكيف تقرر؟ وما هو المعيار؟ هنا يكمن صراع الإنسان. وهنا يكمن جهل الإنسان لنفسه.

ولأنك تعتمد على الآخرين، فأنت تخشى أن تكون وحيداً، لكي لا تضيّع نفسك. لكنك لا تملك نفسك أصلاً، بل أنت حصيلة آراء الآخرين. لذا، كلّما تعمّقت في نفسك، وجدت نفسك غريباً عنها. وهذا أمر مخيف ويتوجب أن تسقط جميع الأفكار الموروثة عن نفسك خلال عملية البحث عن الذات. وستجد ثغرة، أشبه بالفراغ. وسوف تتوه بعد أن أصبح كل ما تعرفه بالياً.

المتصوفون النصارى يدعونها «ظلمة الروح»، التي يتوجب اجتيازها للوصول إلى الفجر. مع شروق الشمس وتغريد البلابل يظهر الحق دون حجاب، فتتعرّف إلى نفسك للمرة الأولى.

كن على حقيقتك

الأصالة تعني الصدق ـ أن تكون على حقيقتك دون أي تزييف. أظهر وجهك الحقيقي مهما كان الثمن. وتذكر أن ذلك لا يعني أن تسقط أقنعة الآخرين، إذا كانوا سعداء بأكاذيبهم، فالقرار يعود لهم. كن صادقاً مع نفسك واترك الآخرين بحالهم، إذ لست مسؤولاً عمّا يخبئونه أو عن إصلاحهم، بل يكفي أن تصلح نفسك. أن تكون على حقيقتك يعني أن تكون صادقاً مع نفسك. لكن كيف تبقى صادقاً؟ يتوجب عليك أن تتذكر ثلاثة أمور.

الأمر الأول: لا تنصت لما يمليه عليك الآخرون حول ما يتوجب أن تكون عليه، بل استمع لصوتك الداخلي فقط وإلا فسوف تهدر حياتك سدى. والدتك تريدك أن تصبح مهندساً، أما والدك فيريدك أن تصبح طبيباً، لكنك تريد أن تصبح شاعراً. فماذا تفعل؟ بالطبع، الوالدة على حق لأنك إذا أصبحت مهندساً، فإن ذلك يعود بمنفعة اقتصادية ومالية. والوالد أيضاً على حق، فالطب مهنة رائجة. شاعر؟ هل جننت؟ هل فقدت صوابك؟ فالشعراء ملعونون. ولا أحد يرغب بهم. يمكن للوجود أن يستغني عنهم. لكنه لا يمكن أن يستغني عن المهندسين أو الأطباء. وإذا كنت شخصاً مطلوباً فستزداد قيمتك. أما إذا كنت شخصاً يمكن الاستغناء عنه، فلن يكون لك قيمة.

لكن إذا كنت تريد أن تصبح شاعراً، فافعل ذلك. قد لا تصبح ثرياً، لكن لا تقلق. لأنك إن أصبحت مهندساً عظيما وكسبت الكثير من المال، لكنك لم تشعر بالرضى فما فائدة ذلك، بل ستبقى متشوقاً في داخلك لتصبح شاعراً. لقد سمعتُ عن عالم كبير، جرّاح حاز على جائزة «نوبل» وقد سُئل: «عندما حزت على جائزة «نوبل»، لم تبد سعيداً، فما الأمر؟» قال: «لطالما أردت أن أصبح راقصاً، ولم أرغب أن أكون جرّاحاً. والآن لم أصبح جراحاً وحسب، بل جراحاً ناجحاً، وأنا أشعر بحمل ثقيل. أردت فقط أن أصبح راقصاً، وبقيت راقصاً سيئاً، وهذا يؤلمني ويحزنني. كلما أرى شخصاً يرقص، أشعر بالأسى والحزن. فماذا عساي أفعل بجائزة السلام هذه؟ لن تصبح رقصة بالنسبة إلي، ولن تمنحني الرقص».

تذكّر أن تكون صادقاً مع الصوت الذي ينبع من داخلك. على الرغم من أن ذلك قد يقودك إلى الخطر. فهناك احتمال أن تصل في يوم ما إلى حالة ترقص فيها بالرضى الداخلي.

انظر دوماً: الأمر الأول هو كيانك، لا تدع أحداً يتلاعب بك أو يسيطر عليك، فالجميع مستعد للتغيير ولإعطائك التعليمات التي لم تسأل عنها. والجميع يرشد حياتك على الرغم من أن الإرشاد موجود في داخلك.

قلّة هم الصادقون مع أنفسهم، لأن ذلك يشكّل نظرية خطيرة. إلا أن مَن يفعل ذلك يصل إلى اليقين ويخرج من الضلال. يظهر الناس محبطون لأنهم لا يستمعون إلى الصوت النابع من داخلهم. فإذا أردت أن تتزوج من فتاة، لكنها ليست هندوسية وأنت من «الهندوس»، فيعارض أهلك، والمجتمع لن يقبل بذلك، وهذا أمر خطير. والفتاة فقيرة بينما أنت ثري. لذا، تتزوج من امرأة ثرية وهندوسية يقبل بها الجميع باستثناء قلبك. فتعيش حياة قبيحة. فتلجأ إلى بنات الهوى، اللواتي لن يساعدنك، وتكون قد أفسدت وهدرت حياتك برمتها. العالم أشبه بسوبرماركت مليئة بالإغراءات، والجميع يندفع ليبيع سلعة لك. الجميع بمثابة مندوب مبيعات. فإذا استمعت إلى الكثير من مندوبي المبيعات، سوف

تصاب بالجنون. لا تنصت إلى أحد. أغمض عينيك واستمع إلى الصوت النابع من داخلك، وهذا هو التأمل.

الخطوة الثانية: لا يمكن القيام بها إلا بعد اجتياز الخطوة الأولى، لا تضع قناعاً. فإذا كنت غاضباً، أظهر ذلك. قد يكون ذلك مجاذفة، لكن لا تبتسم لأن ذلك تصنّع. لقد تعلّمت أن تبتسم عندما تكون غاضباً. وهكذا، فإن ابتسامتك زائفة، إنها قناع، مجرّد تمرين للشفاه، أما قلبك فيكون مملوءاً بالغضب. إن المعايير مقلوبة رأساً على عقب، أي أنك تُظهر ما لا تُبطن. وبالتالي، تجد أن ثمة عُطلاً في آليتك، لأنك إذا رغبت بالابتسام، فسوف تقوم بذلك بالقوة. على الرغم من أن قلبك مُفعَم بالفرح، إلا أنك تعجز عن الضحك جهراً. ثمة شيء يخنق قلبك وضحتك. وإذا خرجت هذه الضحكة تكون صفراوية وضعيفة.

عندما تريد أن تغضب، اغضب. فما من ضير في الغضب. وإذا أردت أن تضحك، اضحك. فما من ضير في الضحك. عندئذ سيعمل جهازك تدريجياً بشكل صحيح. ويمكنك أن ترى ذلك. لأنه حين يسير، يبدو وكأنه يرقص. وحين يتكلم يبدو وكأنه يقول شعراً. وحين ينظر تبدو نظراته دافئة. وعندما يلمسك تشعر بطاقة تدخل جسمك وبتيار من الحياة يتحوّل في داخلك، والسبب أن آليته تعمل بشكل صحيح.

لا تضع أقنعة، وإلا خلقت عطلاً أو حاجزاً في آليتك. ثمة حواجز عديدة في جسمك. إن الشخص الذي يكبت غضبه، يتشكل في فكّيه حاجز يوقف كل الغضب الذي يصل إليه، فتتقلص يداه وتصبحان قبيحتين، لأن ثمة حواجز في أصابعه. تذكر أن الغضب يظهر بالأسنان والأصابع. فعندما تغضب الحيوانات تعضّك بأسنانها أو قد تمزّقك بأيديها.

لدي شك في أن الشخص الذي يكبت غضبه كثيراً سوف يعاني من مشاكل في الأسنان، لأن ثمة طاقة كبيرة في الإنسان محجوزة ولا تُطلق. إن كل من يكبت غضبه سوف يفرط بالأكل، لأن أسنانه في حاجة للتمرين. كذلك سوف

يدخّن أكثر ويكثر من الكلام. ولو أن الشخص الغاضب يعبّر عن غضبه لأصبحت يداه أجمل، لأنه لن يقف مكتوف اليدين.

إذا كَبتّ مشاعرك فسوف يؤثر ذلك على جزء ما من جسمك. إذا لم تبكِ، فسوف تفقد عيناك بريقهما، لأن الدمع مفيد وضروري. إن العينين ظاهرة حية. فعندما تبكي من حين لآخر تنظف الدموع عينيك، فتنتعش وتعود شابة ونضرة. لهذا، نجد أن عيون النساء أكثر جمالاً، لأنهن ما زلن يبكين. أما الرجال فلقد فقدوا هذا البريق الموجود في عيونهم، لأن لديهم مفهوماً خاطئاً وهو أن الرجال يفترض بهم ألا يبكوا. وإذا بكى صبي صغير، يقول له الجميع بمن فيهم أهله: «ماذا تفعل؟ هل أنت فتاة؟» هذا هراء! لأن الله قد أعطانا جميعنا ـ رجالاً ونساء ـ غُدد الدموع عينها.

لو أن الله أراد ألا يبكي الرجل، لما كان خلق له غدداً للدموع. إنها مجرد مسألة حسابية بسيطة. لماذا توجد غُدد الدموع بشكل متساوٍ عند الرجل والمرأة؟ إن العيون في حاجة إلى البكاء، وإنه لأمر جميل أن تستطيع البكاء من صميم قلبك.

تذكّر أنك إذا لم تستطع أن تبكي من صميم قلبك فلن تستطيع أن تضحك. فالأشخاص الذين يستطيعون أن يضحكوا، يستطيعون أيضاً أن يبكوا. أما الأشخاص الذين لا يستطيعون أن يبكوا فلن يستطيعوا أن يضحكوا. ربما لاحظت هذا الأمر عند الأطفال. إذا ضحكوا بصوت عال ولمدة طويلة، يبدأون عندئذ بالبكاء، لأن الأمرين متصلين ببعضهما. كنت أسمع الأمهات في القرى يقلنَ لأولادهن: «لا تضحكوا كثيرا وإلا فسوف تبدأون بالبكاء». وهذا الأمر صحيح لأن النظريّتين متشابهتان، إذ إن الطاقة عينها تتحرك إلى القطبين المتعاكسين. إذاً، لا تضعوا أقنعة، كونوا على حقيقتكم مهما كان الثمن.

الخطوة الثالثة: عيشوا حاضركم لأن الأمور الزائفة تأتي من الماضي أو المستقبل. فالذي مضى قد مضى، ولا تكترث به وإلا أصبح عبئاً كبيراً عليك، وقد يمنعك من أن تعيش حاضرك. ولا تربك نفسك بما لم يأت بعد وإلا

قضيت على حاضرك، فالمستقبل آت. عش حاضرك بصدق ولا تفكر بالماضي أو المستقبل.

لذا، فإن اتّباع هذه الخطوات الثلاث يوصلك إلى اليقين. وبالتالي تكون كل أقوالك وأفعالك صادقة، لأنك صادق مع نفسك.

الحقيقة، ليست شيئاً منطقياً. لا أعني بالحقيقة الاستنتاج الذي تم التوصل إليه بالمنطق أو بالأساليب العلمية. لقد عنيت بالحقيقة أصالة الوجود، دون أي تظاهر مهما كانت المخاطر، أي أن تكون حزيناً، حين تحزن. فهذه هي حقيقة تلك اللحظة، فلا تُخفها. لا تتصنع الابتسام لأن تلك الابتسامة الزائفة ستولّد انقساماً في داخلك. أي ستنقسم إلى جزءين جزء صغير جداً مبتسم، وجزء أساسي وكبير سيبقى حزيناً. وإذا قمت بهذا الأمر مجدداً ومجددا...

عندما تكون غاضباً ولا تظهر غضبك، لأنك تخشى أن تهتز صورتك، إذ يعتبرك الناس حليماً ولا تغضب أبداً. يقدّر الناس ذلك مما يرضي غرورك. ولكي لا تدمّر هذه الصورة المثالية، تكبت غضبك على الرغم من أنه يغلي في داخلك، ولا تظهر سوى الحلم واللطف والتهذيب والهدوء. وبهذا تكون قد مارست الانقسام. إن غالبية الناس تمارس الانقسام طيلة حياتها، لهذا يستملك بها. لذا، وحتى حين تجلس وحيدا، تواصل تظاهرك لأنه أصبح طبيعتك الثانية. ولم يعد مسألة حقيقة أو تصنّع بل عادة.

عندما يصبح هذا الانقسام كبيراً، ندعوه الانفصام في الشخصية. وهذا يحصل حين ينقطع الاتصال بينك وبين نصفك الآخر، وكأن في داخلك شخصين عوضاً عن شخص واحد، ويعتبر هذا مرضاً عقلياً حاداً. إن الجميع يعاني من هذا الانقسام لكن بدرجات. أعني بالحقيقة عدم التظاهر، كن ما أنت عليه حقيقة، فإذا شعرت بالفرح لا تواصل تظاهرك بالحزن لمجرد أنك تعلمت أن تثبت على أمر. وهذا الأمر يحصل ويمكنك مراقبته؛ تكون حزيناً وفجأة يتبدد حزنك، لكنك لا تستطيع أن تضحك فوراً، إذ ماذا سيقول الناس عنك؟ هل أنت مجنون؟ كنت حزيناً وبدأت تضحك فجأة؟

وحدهم المجانين والأطفال يقومون بذلك، وهذا غير متوقع منك. بل يتوجب مرور الوقت المناسب لكي تسترخي تدريجياً ثم تبدأ بالابتسام والضحك مجدداً.

فكرة الثبات هذه عارية عن الصحة. فالإنسان يشبه النهر. إنّك تواصل تغيير مزاجك، لذا لا داعي لتربك نفسك بفكرة الثبات الساذجة. فكل من يقلق حيال فكرة الثبات يصبح غير حقيقي، فالأكاذيب وحدها ثابتة. أما الحقيقة فهي متغيرة، وتشتمل على تناقضاتها، وهنا يكمن غنى الحقيقة وجمالها وضخامتها. تذكّر: أن كل لحظة هي حقيقة قائمة بحد ذاتها. وهي غير متصلة بما يسبقها أو يليها. فاللحظات تأتي بشكل متسلسل وليست تسير بخط مستقيم.

الحقيقة تعني الأصالة والصدق، وهي ليست شيئاً منطقياً. إنها الحالة الفيزيولوجية للحقيقة، وليست الحقيقة وفقاً لبعض المُثل العليا. إذ إنك تصبح مزيّفاً مع وجود مُثل عُليا، لأنك مهما حاولت تقليد هذا المثل الأعلى فلن تصبح مثله تماماً. بل ستبقى في أعماقك الشخص عينه. أما الشخص الحقيقي والصادق فهو الشخص الذي يعيش كما يشعر، محترماً أحاسيسه وعواطفه ومزاجه. وهذا ما أريد أن يفعله الناس: أن يصدقوا ويثقوا ويحترموا ويخلصوا لأنفسهم.

استمع إلى نفسك

استمع دوماً إلى مشاعرك الخاصة دون النظر من حولك. لا يمكنك أن ترى ما يحصل حقيقة مع الناس من خلال النظر إليهم، لأن وجوههم لا تعكس الحقيقة، كما أن وجهك لا يعكس حقيقتك. إن مظهرهم الخارجي لا يعكس باطنهم، كما أن مظهرك الخارجي لا يعكس باطنك. وهذا هو رياء المجتمع، عندما لا تظهر ما بداخلك أو باطنك أو وجهك الحقيقي، خبّئه ولا تظهره إلا لمن هو مقرّب جداً منك. لكن مَن هو هذا الشخص المقرّب والحميم؟ فحتى الأحبة لا يكشفون أقنعتهم أمام بعضهم البعض. إذ من يدري، ربما بعد دقيقة لن يعودوا أحباباً. فيصبح كل واحد منهم مثل جزيرة، مغلقة على نفسها.

لا تنظر إلى الآخرين، بل انظر إلى نفسك. واترك ما في داخلك ليخرج بغضّ النظر عن الخطر. وما من خطر أكبر من الكبت. وإذا كبتّ فسوف تفقد لذة وحماسة الحياة. بل وستخسر الحياة برمّتها. والكبت يسمّم الكيان.

استمع إلى قلبك وأفرغ كل ما فيه، وسرعان ما ستستمتع بذلك. وعندما تدرك مدى جمال الصدق، لن تعود إلى التظاهر أبداً. إننا نصرّ على التظاهر لأننا لم نذق طعم الحقيقة. فالحقيقة مكبوتة منذ طفولتنا، لأننا نشأنا على ذلك. وتتواصل عملية الكبت بشكل أوتوماتيكي، بدون أن ندرك ما نفعله.

كن صادقاً مع نفسك، إذ لا يوجد لديك مسؤولية أخرى. ويتوجب على كل شخص أن يكون مسوؤلاً عن نفسه. ولن يسألك الله لماذا لم تكن شخصاً آخر، أما أنت فيمكنك الإجابة عن نفسك.

إن المشكلة تكمن في أن تكون على حقيقتك. فإذا تمكنت من حل هذه المشكلة، عندئذ ستزول جميع المشاكل الأخرى. فالحياة لغز جميل نعيشه ونستمتع به وهي ليست مشكلة يتوجب حلّها.

ثق بنفسك

الثقة ممكنة فقط إذا كنت تثق بنفسك أولاً. فالشيء الأساسي يتوجب أن يحصل في داخلك. إذا كنت تثق بنفسك، فسوف تثق بي وبالآخرين وبالوجود. وفي حال انعدام الثقة بالنفس، عندئذ تستحيل الثقة بأي شيء آخر.

يُدمّر المجتمع الثقة من جذورها، وهو يمنعك من التمتع بالثقة بالنفس. أي أن المجتمع يدمّر الثقة بالنفس ويعزز الثقة بالآخرين. إن الثقة بالآخرين تشبه الأزهار الاصطناعية التي لا جذور لها.

يتعمد المجتمع تدمير الثقة بالنفس، لأنها تشكّل خطراً عليه، فالمجتمع يستثمر الكثير من العبودية. إن الإنسان الذي يثق بنفسه هو إنسان مستقل، ولا يمكن التكهّن بشأنه. وسوف تكون الحرية حياة ذلك الإنسان. هذا الإنسان سيثق حين يشعر ويحب، وبالتالي فسوف تحمل هذه الثقة زخماً وحقيقة. وستكون هذه

الحقيقة حية وحقيقية. وعندما يشعر بهذه الثقة الحقيقية التي تحرّك قلبه ووجدانه ومشاعره، حينئذ سيكون مستعداً للمخاطرة بكل شيء في سبيلها. لا يمكننا أن نرغم أحداً على أي نوع من الاعتقاد. إن المجتمع يعتمد على الاعتقاد، وذلك أشبه بالتنويم المغناطيسي الذاتي. وترتكز تركيبة المجتمع على خلق رجال آليين وآلات، وليس رجالاً. إن المجتمع في حاجة إلى أشخاص إتكاليين، أشخاص في حاجة بشكل دائم إلى الطغاة. وقد يصل بهم الأمر ليبحثوا أو يسعوا للعثور على طغاتهم، أي «أدولف هتلر» أو «موسوليني» أو «ستالين» أو «ماوتسي تونغ» الخاص بهم. لقد حوّلنا هذه الأرض الجميلة إلى سجن كبير. لقد حوّل عدد من عشاق السلطة الإنسانية برمّتها إلى عصابة. يُسمح للإنسان بالوجود فقط إذا قام بتسويات مع جميع أنواع التفاهات.

إن الطفل يتبع والديه لا عن تعقّل بل بحكم المرافقة والتربية، ولو تُرك ليختار لجاز أن يختار غير ما هو عليه. فكل مولود يولد على الفطرة. ومن يتمتع بطبيعة متعطشة للحق يأبى أن يستسلم إلى تقليد مجتمعه الذي نشأ فيه. فتنحلّ عنه رابطة التقليد ويتحرك باطنه لطلب حقيقة الفطرة الأصلية. فالتقليد الذي نأخذه عن الوالدين والمجتمع ليس وسيلة أكيدة لتمييز الحق من الباطل. لكننا نخاطر عندما نقوم بذلك، لذا، نُجبَر على الموافقة. وهذا نفاق، لأنه مجرّد وسيلة سياسية للعيش. وبالتالي يصبح لدينا شخص دبلوماسي وسياسي. وهكذا يكون قد قُضي على النواة التي كانت ستنمو لتصبح شخصاً صادقاً. وبالتالي تسمّم وتدمّر كل احتمال لوجود ذكاء لديه، لأن الذكاء يبرز فقط عند وجود شوق للمعرفة. فلقد تزوّد بالطعام قسراً وقبل أن يجوع، لذا لا يمكنه هضم هذا الطعام. ولهذا السبب يعيش الناس مثل الأنابيب التي تمر بها الحياة تماماً كالطعام الذي لم يهضم. يتوجب على الإنسان أن يكون صبوراً وحذراً أو متيقظاً مع الأطفال. فكل مولود يولد على الفطرة، فأبواه يهوّدانه أو ينصّرانه أو يمجّسانه الخ، أي يتوجب أن يتجرد من العقائد الوراثية والآراء التقليدية والمؤثرات الاجتماعية، لأن هذا التقليد يحد من ذكاء الطفل. والمطلوب هو النظر والاستدلال والبحث الحر والاستقلال الفكري، الذي يبعد عن الحمق والضلال.

وقد تحدث هذه المعجزة في أحد الأيام، عندما يبدأ الطفل بالتساؤل. عندئذ، لا تزوّده بالأجوبة الجاهزة لأنها لن تساعده. بل قدّم له أحوالاً وتحديات لكي يصبح له ذكاء حاد ولكي يتعمق أكثر فأكثر في طرح أسئلته، فستخترق هذه الأسئلة جوهره وتصبح سؤال حياة وموت. لكن هذا غير مسموح به، ويخشاه الأهل والمجتمع. فإذا مُنح الأولاد حريتهم، من يدري ما قد يحصل؟ فقد يخرج عن سيطرة أهله ومجتمعه وتقاليده.

لذا، أول ما يقومون به هو تدمير الثقة، ثقة الطفل بنفسه، فيبثون فيه روح الخوف والخضوع لكي يسيطروا عليه.

عندما تجرّده من ثقته بنفسه، سيصبح لا حول له ولا قوة وسيحتاج دوماً إلى شخص يسيطر عليه ويوجّهه ويملي عليه الأوامر. عندئذ سيصبح خير جندي ومواطن، إلا أنه لن يكون إنساناً حقيقياً. ولن يكون له جذور، بل سيبقى مقتلع الجذور طيلة حياته. وسيعيش بدون جذور، وهكذا يعيش ببؤس وتعاسة. فكما تحتاج الأشجار إلى الجذور في الأرض، يحتاج الإنسان إلى جذور في الوجود، وإلا فسيحيا حياة ضالّة.

ولقد قرأت قصة:

التقى ثلاثة جرّاحين أصدقاء في إجازة على شاطىء البحر. فقال الأول: «صادفت رجلاً فقد ساقيه في الحرب. فركّبت له ساقين اصطناعيتين، وكان ذلك بمثابة معجزة. فقد أصبح أشهر عداء في العالم! وأتوقع أن يفوز في الأولمبياد المقبل». فقال الثاني: «هذا لا يقارن بما حصل معي، فلقد صادفت امراة وقعت من الطابق الثلاثين لأحد المباني. فتشوه وجهها بالكامل. فأجريت لها عملية جراحية بلاستيكية. وعلمت بعدها أنها قد أصبحت ملكة جمال العالم».

أما الثالث، فكان متواضعاً، التفتا إليه وسألاه: «ماذا فعلت مؤخراً؟ هل من جديد؟ فأجاب: «لم أفعل الكثير، ولست مخوّلاً للتحدث عن الموضوع»، فأثار فضولهما وقالا: «نحن أصدقاء وسنحفظ السر، فلا تقلق».

فقال: «حسناً، إن وعدتما بعدم البوح بالسر: جاؤوني برجل مقطوع الرأس.

فوقعت في حيرة من أمري، وسارعت إلى الحديقة أحاول أن أفكر بشيء أقوم به، وفجأة مررت بالقرب من مساحة مزروعة من الملفوف، فأخذت ملفوفة وزرعتها مكان الرأس المقطوع. هل تدرون ماذا حصل؟ صار ذلك الرجل رئيسا لبلد من البلاد».

يمكن تدمير الطفل، ومع ذلك قد يصبح ذلك الطفل رئيساً لبلد ما. من الممكن أن ينجح شخص بدون ذكاء. لكن من الصعب جداً أن يكون الشخص ناجحاً وذكياً، لأن الشخص الذكي يكون خلاّقا عادة. وهو يسبق زمانه، ويتطلب فهمه بعض الوقت. لا أقول بأن الشخص الذي لا يتمتع بالذكاء لا يمكن أن يصبح مشهوراً وناجحاً، إلا أنه يبقى مزيفاً. وهنا يكمن البؤس: فإذا أصبحت شهيراً لكنك زائف، فسوف تعيش في بؤس. وعندها لن ترى جمال الوجود، إذ إنك لا تتمتع بالحسّ المرهف والإدراك لتعي ذلك. ولن تدرك أنك محوط بمعجزة تعترض طريقك بمليون طريقة يومياً.

إن هذا المجتمع هو مجتمع يحبّذ القوة. إنه مجتمع بدائي وبربري. مجتمع تحكم فيه الأقلية، السياسيون ورجال الدين ورجال التخصص. لكن قد يصدف أن يأتي أشخاص مميّزون ميّالون إلى البحث والتدقيق، ويتمتعون بروح متعطشة إلى إدراك حقائق الأمور ويرفضون التقليد المفروض عليهم. قد يبقى الإنسان غير مسمّم من قِبل المجتمع، من حين لآخر. والسبب في ذلك يعود لخطأ ما في المجتمع. وإلا فإن المجتمع سوف ينجح في تدمير جذورك، وثقتك بنفسك. وحالما يحصل ذلك، ستعجز عن حب نفسك وبالتالي لن تتمكن من أن تحب أحداً. هذه حقيقة مطلقة لا استثناء فيها. لن تستطيع أن تحب أحداً ما لم تحب نفسك أولاً. إلا أن المجتمع يدين حب الذات، إذ يعتبر ذلك أنانية ونرجسية. لكن ليس من الضروري أن يؤدي حب الذات إلى النرجسية. قد يصبح الأمر نرجسياً إن لم يتحرك الحب ليتعدى الذات، فيصبح أنانية. لكن من المفترض أن يكون حب الذات مجرد بداية لمزيد من الحب. وإن من يثق بنفسه لا بد من أن يثق بالآخرين بمن فيهم الأشخاص المخادعون لأن ذلك الشخص يعرف أن الثقة أثمن من أي شيء آخر.

تستطيع أن تخدع شخصاً، لكن بماذا تخدعه؟ يمكن أن تأخذ منه بعض المال أو أي شيء آخر. إلا أن الإنسان الذي يعرف جمال الثقة لن يتشتت فكره بأمور تافهة كهذه. بل سيواصل حبه لك وثقته بك. ثم تحصل معجزة: إذا أحببت أحدهم، فمن المستحيل أن تغشه. وهذا الأمر يحصل في حياتك اليومية. فإذا كنت تجلس على الرصيف في محطة للسكك الحديدية، ولا تعرف الشخص الذي يجلس بجانبك، فهو غريب عنك تماما، فتقول له: «أرجوك أن تنتبه لحقائبي، يجب أن أذهب لشراء تذكرة قطار» ثم تنصرف. فتكون قد وضعت ثقتك بغريب، لكنه على الأرجح لن يخدعك أو يخذلك.

تشتمل الثقة على شيء سحري. فكيف يمكن أن يخذلك بعد أن وضعت ثقتك به؟ كيف يمكن له أن يكون دنيئاً؟ إذ لن يسامح نفسه أبداً إذا غشك. فثمة صفات جوهرية في الإدراك البشري تقضي بتبادل الثقة. ويستمتع الجميع عندما يوثق بهم، فهذا دليل احترام من الآخرين له. فكم بالحري إذا وثقت بشخص غريب؟ فهذا يعني أنك قد رفعت من شأنه. وإذا خذلك فلن يسامح نفسه أبداً، فسوف يحمل عبء هذا الذنب مدى الحياة.

إن الإنسان الذي يعرف جمال الثقة بالنفس، سوف ينعم بالراحة والسكينة والهدوء والطمأنينة. وكلما زاد عدد الأشخاص الذين تثق بهم، سوف تدخل الطمأنينة أعمق وأعمق إلى نفسك وكيانك. إذاً، الدرس الأول والأساسي هو أن تثق بنفسك وأن تحب ذاتك. فمن سيحبك إذا لم تحب ذاتك. لكن تذكر، أنك إذا أحببت نفسك فقط، فسوف يكون حبك ضعيفاً. نلاحظ أن الغالبية من الناس تدين نفسها. فكيف يمكن أن تحب شخصاً يدين نفسه أو يكرهها؟ فإن هذا الشخص يشك بنفسه وبالجميع وبكل شيء من حوله.

إذا أحببت شخصاً يكره نفسه، تكون قد حاولت تدمير مفاهيمه عن نفسه. وليس من السهل أن يُسقط الإنسان مفاهيمه التي كوّنها عن نفسه، لأنها تشكّل هويته. عندها سيقاتلك ليثبت لك أنه على صواب وأنك على خطأ. وهذا ما يحصل في كل علاقة حب، أو كل ما يسمى بعلاقة حب. وهذا ما يحصل أيضاً بين كل زوج وزوجته وبين كل حبيب وحبيبته وبين كل رجل وامرأة. كيف يمكن

أن تدمّر مفهوم الآخر عن نفسه؟ لأن ذلك هويته وغروره ومعرفته بنفسه. فإذا جردته منها، فلن يعرف من يكون وهذا الأمر خطير، فليس من السهل أن يُسقط مفاهيمه. وسوف يثبت لك أنه ليس جديراً بالحب، بل بالكراهية. وهذا الأمر ينطبق عليك أيضاً. فأنت تكره نفسك كذلك، ولا تسمح لأحد بأن يحبك. فكلما جاءك أحدهم ليحوطك بطاقة محبة، تتقوقع وترغب بالهروب لأنك خائف. إذ تعرف جيداً أنك غير جدير بهذا الحب، فظاهرك طيب وجميل أما جوهرك فهو قبيح. فإذا سمحت لهذا الشخص بأن يحبك عاجلاً أم آجلاً، وسوف يكون ذلك عاجلاً وليس آجلاً، عندئذ سيكتشف حقيقتك.

كم سيدوم تظاهرك مع الشخص الذي يتوجب أن تعيش معه وتحبه؟ يمكنك أن تلعب الأدوار وتتظاهر وتبتسم في السوق... وفي النادي وفي مكان العمل، لكن ذلك متعب مع الشخص الذي تعيش معه. إن الابتسام تمرين للشفاه، لكن لا بد للشفاه أن تتعب.

كيف تستطيع أن تكون لطيفاً؟ فمرارتك ظاهرة. ومع انتهاء شهر العسل ينتهي كل شيء. إذ تتعرفان على حقيقة بعضكما، وعلى تظاهركما وتزييفكما. لذا، تخشى الدخول في علاقة حميمة. لأن ذلك قد يعني أن تضع لعب الأدوار جانباً. وبما أنك تعرف حقيقتك: شخص لا قيمة له. فهذا ما تعلمته من الأشخاص المحيطين بك. إذ لم يشعرك أحدهم بأنك محترم ومحبوب ومرغوب به، أو أنك شخص لا يمكن الاستغناء عنه في هذا الوجود. وكأنك نوطة موسيقية إذا فُقدت لم يعد للمعزوفة معنى.

إن عملي هنا يتمثل بتدمير انعدام الثقة بالنفس التي أوجدتُها في نفسك، وبتجريدك من كل الإدانات التي فُرضت عليك، وبأن أجعلك تشعر بأن الوجود يحبك ويحترمك.

إن الرسام يرسم لأنه يحب الرسم. كان «فينسنت فان غوغ» يرسم الشمس طيلة حياته، لأنه أحب الشمس كثيراً. وفي الواقع، إن الشمس دفعته للجنون. فلقد قضى عاماً كاملاً وهو يقف بشكل متواصل تحت الشمس ليرسمها. لذا،

كانت الشمس محور حياته. وفي اليوم الذي أكمل برضى لوحته المنشودة، انتحر لأنه كما قال: «أكملتُ العمل الذي طالما تشوقت للقيام به. ولقد أتممت قدري، فما من جدوى للعيش بعد الآن».

حياة كاملة كُرّست لإتمام لوحة؟ لا بد من أنه كان يحب الشمس بجنون فلقد حدّق بالشمس لمدة طويلة. حتى أعمى بصره وقضى على عينيه، فأصيب بالجنون. وعندما يؤلف الشاعر أغنية، فهو يقوم بذلك لأنه يحبها. وهكذا فإن الله قد خلق الإنسان لأنه يحبه. وحالما تدرك ما وضعه الله فيك، عندها ستكبر ثقتك بنفسك وستنمو جذورك. وعندما تثق بنفسك، ستصبح قادراً على الوثوق بي وبأصدقائك وبأولادك وبزوجك أو زوجتك. عندها ستثق بالأشجار والحيوانات والنجوم والقمر. وعندما تثق ببساطة، تكون متديناً.

إن هدفي هو التحرر من التقليد الذي يستخدمنا به المجتمع. إنني أسعى لإيجاد ثوار، والخطوة الأولى لإيجاد الثائر تتمثل بالثقة بالنفس. لذا، إذا استطعت مساعدتك في كسب هذه الثقة بالنفس، فلن تحتاج لأي شيء آخر لأن كل شيء سوف يتبعه بشكل تلقائي.

العلاقة الحميمة مع الآخرين

الخطوات التالية

العلاقة الحميمة هي عندما يكون الحبيبان واضحين مع بعضهما، ولا يخافان أو يخفيان شيئاً عن بعضهما. وحين يبوحان بما يجول في خاطرهما دون أن يخافا أن يجرحا أو يُغضبا الشخص الآخر... إذ عندما يفكر أحدهما أنه قد يُغضب الآخر، فمعنى ذلك أن العلاقة الحميمة لم تبلغ العمق الكافي. وتكون عندئذ نوعاً من التدبير الذي يمكن أن يكسره أي شيء. لكن حين يشعر الحبيبان أن ليس لديهما ما يخفيانه عن بعضهما، وأن ثقتهما قد بلغت عمقاً، يمكنهما من خلاله معرفة ما يجول في خاطر الشخص الآخر دون أن يبوح به، عندها يصبحان شخصاً واحداً.

كن واضحاً

إن الحياة أشبه برحلة، إذا عشتها خالية من الحب فلن تصل في نهايتها إلى أي مكان. بل ستتحرك في دوائر وبشكل عشوائي، دونما هدف أو قِبلة تتجه إليها، فإن الإنسان الذي يعيش بدون هدف واضح، سوف ينجرف مع أي تيار. ولا يهم إذا كان الهدف بعيداً أو صعب المنال، المهم أن يكون الهدف واضحاً. فإذا وضعت الهدف واضحاً نُصب عينيك، لن تكون الرحلة طويلة. وإذا سلكت الاتجاه الصحيح، فلن تشكّل أطول رحلة أي مشكلة. لكن إذا سلكت

الاتجاه الخاطىء، أو لم تسلك أي اتجاه أو إذا سلكت جميع الاتجاهات في آن واحد، عندها ستبدأ الحياة بالانيهار. وهذا هو العُصاب، وهو انهيار في الطاقة، أي حين لا تعرف إلى أين تذهب أو ماذا تفعل أو ماذا تكون وبالتالي، فسوف يخلّف ذلك هوة باطنية أو جرحاً أو حفرة مظلمة، ينبع منها الخوف والذعر بشكل دائم. وقد يخفي الناس هذه الحالة ويغطونها بحيث لا تظهر لأي مخلوق، إلا أنهم يعيشون بخوف. ولهذا السبب يخشى الناس أن يكونوا على علاقة حميمة (علاقة حميمة) مع أي شخص، لأن ذلك الشخص سوف يرى الحفرة السوداء في داخلك.

إن كلمة Intimacy بالإنكليزية هي من أصل لاتيني، ومعناها الجوهر أو الباطن. لذا، إن لم يكن جوهرك أو باطنك مملوءاً، فسوف تُخفق في إقامة علاقة حميمة مع أي شخص، لأنه سوف يكتشف الفراغ والجرح الموجود في داخلك. سوف يكتشف أنك تجهل من تكون وأنك رجل معتوه لا تدري أين أنت ذاهب، وأنك لم تسمع أغنيتك، وأن حياتك مجردة وليست نظاماً كاملاً ومتناغماً.

كذلك نجد أن العشاق لا يصبحون على علاقة حميمة إلا نادراً. ذلك أن إقامة علاقة جنسية لا تعني بالضرورة إقامة علاقة حميمة. إذ يمكن إقامة علاقة حميمة مع أو بدون الجنس. إن العلاقة الحميمة (العلاقة الحميمة) هي بمثابة دعوة الشخص الآخر ليدخل إلى أعماق جوهرك وكيانك. ولقد اضمحلّت العلاقة الحميمة (العلاقة الحميمة) في عالمنا المعاصر. فالعشاق ليسوا على علاقة حميمة، كما أن الصداقة أصبحت مجرد كلمة. ما هو السبب في ذلك؟

السبب يعود إلى عدم وجود شيء يمكن مشاركته. إذ ما من شخص يرغب بإظهار فقره الباطني؟ الجميع يرغب بالتظاهر «أنا ثري ولقد وصلت، وأنا أعرف ماذا أفعل وإلى أين أذهب».

الجميع غير مستعد ولا يملك الجرأة الكافية لكشف الفوضى والهشاشة الموجودة في داخله. إذ قد يستغلها الآخرون، فيهيمنون ويسيطرون لأنهم

يكتشفون أنك لست سيّد نفسك وأنك في حاجة إلى مَن يكون سيداً عليك. لذا، ينطوي هذا العالم على الكثير من الاستغلال.

إن الحب هو الهدف. وحالما يصبح الهدف واضحاً، ينمو الغنى الباطني لديك. ويختفي الجرح ويتحول إلى زهرة. هذه هي معجزة الحب وسحره. إن الحب هو أعظم قوة خيميائية في العالم. ومَن لا يعرف كيفية استخدامها، فسوف يبقى قابعاً في الظلمة.

الحاجة للخصوصية

للشخصية جانبان، الباطن والظاهر. والظاهر يمكن أن يكون عاماً، أما الباطن فلا. فإذا جعلت الباطن عاماً سوف تخسر روحك ووجهك الحقيقي. وعندها تعيش وكأنك لا تملك باطناً، وهذا ما يحصل غالباً مع الأشخاص الذين يعيشون حياة عامة، كالسياسيين والممثلين...

هؤلاء الأشخاص يفقدون هويتهم، ويعيشون وفق ما يقوله عنهم العامة، ويعتمدون على آراء الآخرين. إن إحدى أشهر الممثلات، وهي مارلين مونرو، قد انتحرت. ولقد سعى المحللون النفسيون للبحث عن سبب قيامها بذلك. فقد كانت أجمل وأنجح نساء العالم. ولقد أغرم بها ملايين الناس بما فيهم رئيس الولايات المتحدة حينئذ، جون كينيدي.

كانت تملك كل شيء يمكن أن يحلم به مخلوق. ولقد أدركت أنها تعيش حياة عامة. إذ حتى وهي في خلوة مع الرئيس كينيدي، كانت تدعوه «سيدي الرئيس» وكأنها تطارح الغرام مع مؤسسة وليس مع رجل. لقد كانت هي عينها مؤسسة. وسرعان ما أدركت أنها لا تتمتع بأي خصوصية، حتى أنها كانت تتعرى لتلتقط لها الصور من أجل تقويم سنوي... وأعتقد، في قرارة نفسي، أنها انتحرت لأنها فقدت خصوصيتها، وبات الانتحار هو الشيء الوحيد الخاص والسري الذي يمكنها القيام به وحدها. ونلاحظ أن معظم الشخصيات البارزة تميل إلى الانتحار لأنه سبيلهم الوحيد للرجوع إلى أنفسهم.

إن كل ما هو جميل هو باطني، والباطن يبقى خاصاً. هل سبق لك أن شاهدت امرأة تطارح الغرام؟ إن المرأة تغلق عينيها، أما الرجل فيفتح عينيه ويبقى مشاهداً. وكأن الرجل لا يشارك بما يحصل وكأنه يشاهد فيلماً. إن المرأة على صلة أقوى مع داخلها. إن للحب عطر مختلف.

قم بهذه التجربة: افتح الدش في الليل، ثم أضيء وأطفىء المصباح. فسوف تلاحظ أنك ستسمع تساقط الماء أقوى في الظلام. ماذا يحصل في الظلام؟

في الظلام، ولأنك لا تستطيع أن ترى، فإن كل شيء يختفي. ولا يوجد سواك والصوت. لذا، نلاحظ أن المطاعم الجيدة تعمد إلى استخدام الأنوار الخافتة. وغالباً ما يضيئون الشموع. وفي المطاعم المضاءة بالشموع يكون المذاق أعمق، وتكون الشهية أفضل على الطعام. كما أنك تكون محوطاً بالعطر. وحالما تضاء المصابيح يزول هذا المذاق، فالعين تجعل كل شيء عامّاً.

يقول أرسطو في أول جملة له من كتاب «الميتافيزيقيا» أن البصر هو أعلى حاسة عند الإنسان. إلا أنها ليست كذلك، فالواقع أن البصر أصبح مهيمناً. بل لقد احتكر كيان الإنسان ودمّر باقي الحواس. ولقد قال «أفلاطون»، وهو معلم «أرسطو»، إن ثمة تراتبية في الحواس، يأتي في قمتها البصر، وفي قاعدتها اللمس. إنه مخطىء تماماً، فلا وجود لهذه التراتبية، فالحواس كلها تأتي في المرتبة عينها.

إلا أنك تعيش عبر العينين إذ إن نسبة ٨٠٪ من حياتك موجهة بالعين، ولا يتوجب أن يكون الأمر على هذا النحو، بل يتوجب إحلال التوازن. كذلك يتوجب أن تلمس، لأن اللمس يمنحك ما لا يمكن للعين أن تمنحك إياه. لكن حاول، (أو حاولي) أن تلمس المرأة أو الرجل الذي تحب في النور، ومن ثم في الظلام، فالجسم يبرز في الظلام، ويختبىء في النور.

هل شاهدت لوحات «رينوار» لأجساد النساء؟ ثمة إنجاز فيها. قام العديد من الفنانين برسم جسم المرأة، لكن أعمالهم لا تُقارَن مع أعمال رينوار. فما

هو الفرق؟ رسم جميع الفنانين جسم المرأة، كما يرونه بأعينهم. أما رينوار فقد رسمه وفقاً لما يشعر به حين يلامسه، فجاءت لوحاته مفعمة بالحياة والدفء والعاطفة.

إن اللمس يقرّبك من الشيء، لكن عندما تراه فقد يكون بعيداً عنك. في الظلام، سرية وخصوصية؛ ثمة شيء يبرز ولا يمكن أن يبرز في العلن. لأن الآخرين ينظرون ويراقبون، فيتقلص ما في داخلك ولا يُزهر. والأمر أشبه بوضع بذرة مكشوفة على وجه التربة لينظر إليها الجميع، إلا أن هذه البذرة لن تنبت. لذا، يجب أن تزرع في أعماق رحم الأرض، حيث لا يراها أحد. هناك تبدأ بالإنبات، فتولّد شجرة عظيمة.

وكما تحتاج البذور إلى الظلام والخصوصية في باطن الأرض، كذلك جميع العلاقات العميقة والحميمة، تحتاج إلى الخصوصية حيث لا يوجد إلا شخصان. ثم يأتي وقت ينصهر فيها الاثنان فيصبحان شخصاً واحداً. وهذا الانصهار لا يمكن أن يحصل بوجود عيون تراقب. لأن هذه العيون ستكون بمثابة عائق. لذا، كل ما هو جميل وعميق يحصل في الظلام. إن الخصوصية ضرورية في العلاقات الإنسانية، وثمة سبب وجيه لهذه السرية. فتذكر دوماً، أنك سوف تتصرف بحماقة إذا كان كل شيء في حياتك علنياً. وسيكون ذلك وكأن أحدهم قد أخرج جيوبه. ما من ضير في أن يكون جزءاً من حياتك علنياً وعاماً، لكن احرص على أن لا تصبح حياتك برمتها عامة.

هذا لا يعني أن تتحرك في الظلام إلى الأبد. فإن للنور جماله الخاص وسببه. وإذا بقيت البذرة في الظلام إلى الأبد ولم تخرج لتستقبل نور الصباح، فسوف تموت. ومن الضروري أن تدخل في مرحلة من الظلام لكي تنبت وتستجمع قواها ولتصبح نابضة بالحياة ولتولد من جديد، بعدها تخرج إلى النور لتواجه العالم بعواصفه وأمطاره. ويتوجب أن تتقبل التحديات الخارجية. وهذا غير ممكن إلا إذا كانت الجذور متأصلة في الداخل.

أنا لا أقول إنه يتوجب أن تصبح متهرّباً، أو منطوياً على نفسك. بل أقول

ببساطة إنه يتوجب عليك الدخول إلى باطنك لكي تخرج مزوّداً بطاقة وحب وتعاطف. ادخل إلى باطنك لكي تخرج ملكاً وليس متسوّلاً. ادخل لكي تخرج ولديك شيء تتقاسمه مع غيرك ـ الأزهار والأوراق. وعندما تشعر بإرهاق شديد، تذكّر أن مصدر الطاقة يكمن في داخلك. فاغمض عينيك وادخل إلى أعماقك. قم ببناء علاقات خارجية وداخلية على حد سواء. بالطبع، تقيم العديد من علاقات العمل في حياتك، لكن يتوجب عليك ألا تقتصر علاقاتك على علاقات العمل، على الرغم من الدور الذي تلعبه؛ لكن يتوجب وجود علاقات سرية وخاصة، شي ء خاص بك.

وهذا ما كانت تفتقده مارلين مونرو. لقد كانت شخصية عامة، لكنها فاشلة تماماً. فلقد انتحرت على الرغم من نجاحها وشهرتها. أما سبب انتحارها فما زال لغزاً. إذ يتوافر لديها كل ما قد تحتاج إليه للعيش، فلا يمكنك أن تحلم بشهرة أو نجاح أو بشعبية أكبر مما كانت تتمتع به، ولا يمكن مضاهاة جمالها وصحتها. لم تكن تفتقر لأي شيء، إلا أن باطنها كان فارغاً. وبالتالي، كان الانتحار السبيل الوحيد للخروج من ذلك.

قد لا تملك الجرأة الكافية لتنتحر كما فعلت مارلين مونرو. لكن إذا كان باطنك لا يعتمد على أي شيء خارجي، بل على عالم ومساحة خاصّين بك، حيث يمكنك أن تغمض عينيك وتتحرك، متناسياً وجود أي شيء آخر، عندها تكون وكأنك تنتحر.

تنبع الحياة من الداخل وتنتشر في الفضاء الخارجي. لذلك يتوجب الحرص على التوازن ـ أنا أدعو دوماً إلى إحلال التوازن. أنا لا أقول إن حياتك يجب أن تكون مثل الكتاب المفتوح، مجرد فصول منه. فإذا كانت جميع فصول الكتاب مفتوحة، ستكون وكأنك تقف عارياً وسط السوق. وإذا كان الكتاب مفتوحاً، تكون وكأنك نهار بدون ليل، أو كأنك صيف بدون شتاء. فأين ستستقر وتلجأ؟ أين ستذهب لتصلي وتتأمل؟ فلتكن حياتك ككتاب نصفه مفتوح للعامة والنصف الآخر سري وخاص ولا يُسمح بالكشف عنه إلا للضيوف النادرين والمقرّبين. وهذه الفصول الخاصة أشبه بالمخادع، فإذا دخلت الحشود وخرجت

منه فلن تعود مخادع بل تصبح كقاعة انتظار في المطار. فلا تسمح بالدخول إلى باطنك إلا نادراً جداً، وهذا هو الحب.

إننا نعيش دوماً مع الآخرين. فمنذ اللحظة التي يترك فيها الطفل رحم أمه، لا يعود وحيداً أبداً - إذ يصبح برفقة الأم والعائلة والأصدقاء والناس. فتتسع دائرة المعارف والصداقات والعلاقات أكثر فأكثر، حيث يحتشد الناس من حوله. وهذا ما ندعوه الحياة. وتظن أن حياتك تزداد غنى بازدياد عدد الأشخاص الموجودين في حياتك. وحين تبدأ رحلتك الباطنية، تختفي كل وجوه الناس من حولك، فتودّع الجميع: حتى أقرب أصدقائك وحبيبك. وسيأتي وقت لا يمكن لحبيبك أن يكون معك. وهو الوقت الذي ستحلّ فيه مجدداً المساحة عينها كما في رحم الأم. لكن حينئذٍ لم تكن قد تعرّفت على حشود الناس، لذا لم تكن تشعر بالوحدة. لقد كان الطفل سعيداً جداً في رحم الأم لأنه لا يوجد مقارنات هناك. ولأنه لم يكن يعرف الآخر لم يكن يشعر بالوحدة - إذ ليس لديه أدنى فكرة. وتلك هي الحقيقة الوحيدة التي يعرفها.

لكنك الآن أصبحت تعرف حشود الناس والعلاقات وبهجة وحزن العلاقات. وحين تدخل إلى باطنك يبدأ العالم بالاختفاء بحيث يصبح كالصدى، وسرعان ما يختفي الصدى أيضاً فيتوه الإنسان. لكن هذه مجرد ترجمة. فإذا تمكنت من الغوص أعمق، فستجد نفسك فجأة - وستجد نفسك للمرة الأولى، وستفاجأ حينئذ: لقد تهت وسط الحشد، أما الآن فلم تعد تائهاً. لقد تهت في غابة العلاقة، أما الآن فلقد عدت إلى منزلك. وقد تعود مجدداً إلى العالم، لكنك ستكون مختلفاً تماماً.

سوف تقيم العلاقات لكن دون أن تعتمد على أحد، وسوف تحب لكن حبك لن يكون ضرورة. سوف تحب لكن دون أن تمتلك ما تحبه، سوف تحب لكنك لن تغار. وعندما يكون الحب خالياً من الغيرة والتملك، فسوف يكون صافياً. وستكون مع الناس. في الواقع، عندما كنت تائهاً، كانت فكرة وجودك مع الناس مجرد وهم وحلم. إنه مجرد نسج من خيالنا. وما لم تعرف حقيقة نفسك فسوف تخفف من إقامة العلاقات. فالعلاقة التي تبحث عنها دون المعرفة

الذاتية، هي مجرد وهم. ويظنّ كل من الطرفين أنه يقيم علاقة مع الشخص الآخر، لكنهما تائهان ولا يعرفان هويتهما الحقيقية. إذن، من يقيم علاقة ومع من؟ فما من أحد! بل مجرد ظلّان يلعبان لعبة. وبما أنهما ظلّين، فلا أساس للعلاقة. وهذا ما ألاحظه باستمرار: يقيم الناس علاقات بدون أساس. وذلك لمجرد خوفهم من الوحدة والضياع، معتبرين أن أي نوع من العلاقات هو أفضل من عدمها. وحتى لو كانت العلاقة علاقة عداوة فهم على الأقل يشغلون أنفسهم بها. لذا، فإن حبكم المزعوم ليس سوى ضرب من العداوة، وأسلوب لائق للقتال والنزاع والهيمنة، إنه مجرد أسلوب متحضّر لتعذيب بعضنا البعض.

لذلك يتوجب عليك دخول هذه المساحة، واستجماع شجاعتك. وحتى لو شعرت بالحزن والوحدة، لا تقلق، إذ علينا أن ندفع الثمن. وحالما تصل إلى المصدر الأساسي لديك، فسوف يتغير كل شيء، فتخرج منه فرداً. وهذا هو الفرق الذي أضعه بين الفرد والشخص: الشخص هو نظرية زائفة أما الفرد فهو حقيقة. الأشخاص والشخصيات هي مجرد أقنعة وظلال. أما الفرد فهو الجوهر والحقيقة. وحدهم الأفراد قادرون على إقامة العلاقات وعلى الحب - أما الأشخاص فهم يلعبون .

التواصل وليس إقامة علاقة

إن الحب هو حالة لإدراكك حين تكون سعيداً وحين تشعر بأن كيانك يرقص. ثمة شيء يبدأ بالإشعاع والتذبذب في جوهرك وهو ينبض من حولك. وسرعان ما يصل إلى الناس. وهو قد يصل إلى النساء والرجال والصخور والأشجار والنجوم.

عندما أتحدث عن الحب، فأنا أتحدث عن هذا الحب: الحب الذي ليس هو علاقة بل حالة من الكيان والوجود. تذكّر دوماً: كلما استخدمت كلمة حب، أكون قد استخدمتها كحالة للكيان وليس كعلاقة. والعلاقة ليست مجرد وجه صغير منها. إلا أن فكرتك عن الحب تقتصر على العلاقة فقط. وأنت تحتاج إلى العلاقة لأنك لا تستطيع أن تكون وحيداً ولأنك غير قادر على التأمل بعد.

لذا، فإن التأمل إلزامي قبل أن تتمكن من أن تحب فعلاً. إذ يتوجب على المرء أن يكون قادراً على البقاء وحيداً وسعيداً. عندها يمكنك أن تحب. عندها لا يعود حبك حاجة فحسب بل مشاركة ولن تكون معتمداً على الأشخاص الذين تحبهم، بل ستشاركهم والمشاركة جميلة.

لكن ما يحصل عادة في العالم هو كالتالي: أنت لا تملك الحب، والشخص الذي تظن أنك تحبه لا يملك حباً في كيانه، وعلى الرغم من ذلك تطالبان بعضكما بالحب؛ متسوّلان يسألان بعضهما بعضاً وبالتالي، يكون النزاع والخلاف والشجار المتواصل بين الأحبة - حول أمور ثانوية وتافهة لا أساس لها! إلا أنهما يواصلان عراكهما.

إن الشجار الأساسي ينشأ من أن الزوج يعتقد أنه لا يحصل على ما هو حق له، والزوجة تعتقد أنها لا تحصل على ما هو حقها. فتظن الزوجة أنها قد خُدعت وكذلك الزوج يظن أنه قد خدع. فأين الحب؟ لا أحد يزعج نفسه بالعطاء، بل الكل يريد أن يأخذ، وحين يسعى الجميع للأخذ، فلن يحصلوا على أي شيء وسوف يشعرون بالضياع والفراغ والتوتر.

إن الحجر الأساسي مفقود، ولقد بدأت ببناء المخادع بدون أساس، لذا فسوف تنهار في أي لحظة. وأنت تعلم كم من مرة انهار حبك، وما زلت تقوم بالأمر عينه مجدداً ومجدداً.

أنت تعيش في حالة من اللاوعي! ولا ترى ماذا فعلت بحياتك وحياة الآخرين. وتواصل بشكل ميكانيكي كالرجل الآلي تكرار النموذج القديم، وأنت مدرك أنك قد فعلت ذلك من قبل. وكما أنك تعرف عواقب ذلك، كذلك تعي في أعماقك أن الأمر سينتهي بالطريقة عينها - إذ لا يوجد أي اختلاف. أنت تحضّر للنتيجة عينها وللانهيار عينه.

وإذا تمكّنت من تعلّم أي شيء من الإخفاق في الحب، فهو أن تصبح أكثر وعياً وإدراكاً وتأملاً. وبالتأمل أعني القدرة على أن تكون سعيداً وأنت

هم الأشخاص القادرون على أن يكونوا سعداء بدون أي سبب على وحيد. وقلّة هم الأشخاص القادرون على أن يكونوا سعداء بدون أي سبب على الإطلاق - بمجرد الجلوس بهدوء وسعادة!

قد يُعتبر البعض معتوهاً لأن فكرة السعادة تقضي بأن يصدر ذلك من شخص آخر. تلتقي بامرأة جميلة فتكون سعيداً، أو تلتقين برجل وسيم فتصبحين سعيدة. لكن إذا جلست في غرفتك سعيداً؟ فلا بد أنك قد فقدت صوابك! وقد يشتبه الناس بأنك تتعاطى المخدرات. نعم، إن التأمل يحررك من جميع القيود، ويطلق العنان لعفويتك وسحرك المسجون. فتصبح سعيداً بنفسك وبدون أن تقيم أية علاقة. وهذا لا يمنعك من التواصل مع الناس ... وهذا هو الفرق بين التواصل والاتصال عبر إقامة علاقة.

العلاقة هي شيء تتعلق به. أما التواصل فهو سيل وحركة وعملية. إذا التقيت بشخص فسوف تحبه لأن ثمة كثيراً من الحب لتمنحه - وكلما أعطيت، ملكت المزيد منه. ففاقد الشيء لا يعطيه. ويتعيّن تفهم هذه المسألة الحسابية العجيبة للحب - أنك كلما أعطيت ملكت المزيد من الحب.

إن هذا مناقض لقوانين الاقتصاد التي تسري في العالم الخارجي. وحالما تعرف ذلك، فإذا أردت الحصول على المزيد من الحب والسعادة، عليك أن تعطي وتشارك الآخرين. ومن يسمح لك بمشاركته/ مشاركتها سعادتك، فسوف تشعر بالامتنان له/ لها. لكنها ليست علاقة، بل هي أشبه بتدفق وسيل النهر. إن النهر يجري بمحاذاة شجرة فيحييها ويزهرها ويمنحها الماء ... ثم يواصل سيره ورقصه وعطاءه وبهجته. وهو لا يقف عند تلك الشجرة. والشجرة بدورها لا تقول: «إلى أين أنت ذاهب؟ نحن متزوجان! وقبل أن تتركني يجب أن نتطلق - أو ننفصل على الأقل! إلى أين أنت ذاهب؟ وإذا كنت ستتركني فلماذا رقصت بشكل جميل من حولي؟ لماذا أنعشتني أساساً؟ كلا، الشجرة تمطر أزهارها على النهر عرفاناً بجميله، فيما النهر يواصل سيلانه. تأتي الرياح وترقص حول الشجرة ثم تتابع مسيرتها. والشجرة تمنح عطرها للريح.

هذا هو التواصل إذا كان للإنسانية أن تنضج وتكبر، فسوف يكون الحب

على هذا النحو: يلتقي الأشخاص ويتشاركون ويتحركون بدون استملاك أو سيطرة. وإلا أصبح الحب رحلة قوة.

جازف لتكون حقيقياً

لا يمكن للعلاقة أن تنمو مع التحفظ. فإذا تحاذقت وواصلت حمايتك لنفسك، فسوف تلتقي الشخصيات لكن الجوهر سيبقى وحيداً. وعندها يكون قناعك على علاقة وليس أنت. وعندما يحصل هذا الأمر، تكون العلاقة بين أربعة أشخاص وليس اثنين. يواصل شخصان زائفان التقاءهما، فيما يبقى الشخصان الحقيقيان بعيدين كثيراً عن بعضهما.

المجازفة موجودة ـ لكن إذا أصبحت حقيقياً، فلا أحد يعرف إذا كانت هذه العلاقة قادرة على تفهم الحقيقة والجوهر سواء في ذلك إذا كانت هذه العلاقة قوية بما فيه الكفاية لتقف بوجه العاصفة. وهذه هي المجازفة، وبسببها يبقى الناس متحفظين كثيراً. فيقولون ويفعلون الأشياء التي يتوجب قولها والقيام بها، فيصبح الحب وكأنه واجب. لكن الحقيقة تبقى عطشى، والجوهر لم يرتوِ. فيزداد حزن الجوهر أكثر وأكثر. ذلك أن أكاذيب الشخصية عبء ثقيل جداً على الجوهر والروح. وإن المجازفة ها هنا حقيقية وهي خالية من أية ضمانات، لكني أقول لكم إن النتائج تستحق العناء والمجازفة.

وأقصى ما قد يحصل أن تنتهي العلاقة. لكن من الأفضل لطرفي العلاقة أن يفترقا ويكونا حقيقيين على أن يكونا مجتمعين وزائفين، لأن العلاقة لن تكون مرضية أبداً، ولن يصدر منها أي بركة. بل ستبقى جائعاً وظمئاً، تنتظر حصول معجزة ما. ولكي تحصل المعجزة يتوجب عليك القيام بشيء وهو: أن تكون حقيقياً. عندها قد لا تكون العلاقة متينة بما فيه الكفاية لتتحمل ذلك. وهذا يعني أن العلاقة لا تستحق العناء. إذن، لا بد من خوض هذا الاختبار.

خاطر بكل شيء من أجل الحقيقة، وإلا فلن يحصل معك شيء. وقد تتحرك كثيراً إلا أنك لن تصل إلى أي مكان. كما أن التأثير الشامل مناف

للعقل، وكأنك جائع فتتخيل الطعام - جميلاً وشهياً. إلا أن الخيال مجرد خيال، وليس حقيقة. ولا يمكن أن تأكل طعاماً غير حقيقي؛ قد توهم نفسك بذلك لبعض الوقت، وقد تعيش في عالم الأحلام، إلا أنك لن تحصل على شيء من الحلم. وهذه الحالة قد تأخذ العديد من الأشياء منك ولن تعطيك شيئاً بالمقابل.

إن الوقت الذي قضيته مستخدماً الشخصية الزائفة قد هُدر ببساطة، ولن تتمكن من تعويضه. لذا، فإن لحظة واحدة من الأصالة والصدق أفضل من حياة كاملة مزيفة. فلا تخف، فالعقل يملي عليك باتخاذ الحيطة والحذر بالنسبة لنفسك وللشخص الآخر. ويعيش ملايين من الناس على هذا المنوال.

كتب «فرويد» في أيامه الأخيرة رسالة إلى صديق ذكر فيها أنه توصّل من خلال مراقبته حياته - ولقد راقب بعمق وبدقة وبصورة علمية - إلى استنتاج وحيد وأكيد: لا يمكن للناس أن يعيشوا بدون أكاذيب. فالحقيقة لذيذة! إنك تواصل توجيه تفاهات لطيفة إلى حبيبك، ويواصل همسه تفاهات رائعة في أذنك. وفي هذه الأثناء، تفلت زمام الأمور في حياتك تدريجياً. وفيما يدنو الجميع من شفير الموت تذكّر أمراً واحداً، قبل دنو الأجل: يجب أن تعيش الحب قبل أن تقضي، وإلا كان عيشك سدى، وحياتك برمّتها دون جدوى وأشبه بالصحراء القاحلة. لذا، احرص على أن تحصل على الحب قبل أن تدنو ساعتك. إلا أن ذلك ممكن فقط بالحقيقة. فكن حقيقياً. جازف بكل شيء من أجل الحقيقة ولا تجازف بالحقيقة من أجل أي شيء آخر. وليكن قانونك الأساسي: لو اضطررت إلى التضحية بنفسي وحياتي فسوف أفعل ذلك من أجل الحقيقة، لكني لن أضحي بالحقيقة من أجل أي شيء. وعندها ستشعر بسعادة عارمة وستحلّ عليك البركات التي لا توصف أو تُقدَّر.

أرى أن المشكلة، مشكلة جميع الأحبة، تكمن في خوفهم العميق. فهم يتساءلون ما إذا كانت العلاقة متينة بما فيه الكفاية لتتحمل الحقيقة. لكن كيف لك أن تعلم ذلك مسبقاً؟ لا وجود لمعرفة مسبقة. لذا، يتوجب الدخول إليها ليتسنّى التعرف إليها. فكيف لك أن تعرف وأنت قابع داخل منزلك، إذا كنت

قادراً على تحمّل العواصف والرياح في الخارج؟ إذ لم يسبق لك أن جرّبت العواصف. اخرج واكتشف! فالإنسان يتعلّم من أخطائه فقط. اخرج واكتشف ـ فقد تُهزم، لكن الهزيمة ستعلّمك أن تصبح أقوى مما أنت عليه الآن. إذا تغلّبت عليك تجربة ما، ثم ثانية وثالثة فسوف تتعلم وتصبح أقوى وأقوى. وسوف يأتي يوم تستلذ فيه هبوبَ العاصفة، بحيث ترقص ببساطة في العاصفة. العاصفة ليست عدواً - وهذه فرصة أيضاً، فرصة لأن تكون موجوداً.

تذكّر أن إثبات وجودك ليس بالأمر السهل المنال، وإلا لكان حصل ذلك مع الجميع، وتذكّر أن وجودك لا يحصل بالشكل المطلوب تماماً وإلا لما كنت لتواجه أية مشاكل. بالمجازفة والمخاطر تثبت وجودك. والحب هو أكبر هذه المخاطر، لأنه يتطلبك بالكامل. لذا، لا تخف وخُض هذه التجربة. فإذا تماشت العلاقة مع الحقيقة، فسوف تكون جميلة. أما إذا ماتت، فذلك أمر جيد أيضاً، لأن ذلك يعني انتهاء علاقة زائفة، وتزوّد بخبرة تجعلك قادراً على الانتقال إلى علاقة أخرى، أكثر حقيقة وصلابة، أي علاقة صادقة وجوهرية.

لكن تذكّر دوماً، أن التزييف عديم الفائدة، على الرغم من أنه يبدو على عكس ذلك. وأن الحقيقة وحدها هي المفيدة ـ مع أنها لا تبدو كذلك في البداية. بل تبدو وكأنها ستبدّد كل شيء. فإذا نظرت إليها من الخارج، فسوف تبدو خطرة جداً ومروّعة. لكن هذه ليست سوى النظرة الخارجية. أما إذا تعمّقت، فسوف تجد أن الحقيقة هي الشيء الوحيد الجميل. وحالما تبدأ بمشاطرته وتذوّقه فسوف تطلب المزيد والمزيد، لأنه يشعرك بالرضى والسعادة.

هل راقبت ذلك؟ من السهل أن تكون صادقاً مع الغرباء. فعلى متن القطار يتسامر المسافرون مع الغرباء، ويبوحون بأمور لم يبوحوا بها من قبل لأصدقائهم، وذلك لأنه ليس لديهم أي صلة بك. وسوف تصل إلى المحطة بعد نصف ساعة، حيث ستنزل من القطار وعندها سوف تنسى ما قيل. لذلك لن يؤثر ما قلته على أي شيء. فلا إحراج مع الغريب.

لذا، نجد أن التحدث مع الغرباء يكون أكثر صدقاً، بحيث يبعث ما تكنّه

في صدرك. إلا أن التحدث مع الأصدقاء والأقارب - أب وأم وزوجة وزوج وأخ وأخت - يشتمل على الكثير من المحظورات في اللاوعي: «لا تقل هذا، فقد يجرح شعوره. ولا تفعل ذاك فقد لا تحبه. ولا تتصرف على هذا النحو، والدك مُسِنّ وقد يُصدم». وهكذا يواصل المرء عملية التحكم والمراقبة. فتسقط الحقيقة شيئاً فشيئاً إلى قبو كيانك، وتتمرّس بالحذاقة والذكاء في استخدام التزييف. فتواصل الابتسام بابتسامات زائفة، مرسومة فقط على شفتيك. وتواصل قول عبارات جيدة، لا تعني بها شيئاً. فقد تملّ من صديقك أو والدك إلا أنك تواصل القول «تسرني رؤيتك!» أما داخلك فيقول «اغرب عن وجهي الآن!» إلا أنك تواصل التظاهر بكلماتك وهم يبادلونك الأمر عينه، دون أن يعوا ما يحصل لأن الجميع يبحرون على نفس المركب.

إن الشخص الورع هو الذي يخرج من هذا القارب ويجازف بحياته قائلاً «فإما أن أكون صادقاً وحقيقياً أو لا أكون، لأني لن أقبل بالتزييف».

لا تدع التزييف والباطل يجرفانك معهما، مهما كانت المخاطر. فقد تكون العلاقة متينة وتتحمّل الحقيقة واليقين، وعندها تكون جميلة جداً. فإذا عجزت أن تكون صادقاً مع من تحب، فأين ستكون صادقاً؟ ومع من؟ إذا لم تكن صادقاً مع الشخص الذي تعتقد أنه يحبك وإذا كنت تخشى كشف الحقيقة له، وتخشى أن تكون روحك مكشوفة - فأين ستجد المكان والخير الذي يمكن أن تكون حراً بالكامل فيه؟

الحب الحقيقي هو عندما نستطيع أن نقف مجرَّدين على حقيقتنا في حضور شخص ما. عندها يزول الخوف، ونعلم يقيناً أنه يحب. لأنه بات قادراً على كشف جوهره. ولأنه يستطيع أن يفتح جميع الأبواب، ليدعو الشخص الآخر للدخول. وعندها يبدأ بالمشاركة في كيان الآخر.

إن الحب مشاركة. أنا لا أقول إنه يتوجب أن تخرج إلى السوق وتكون صريحاً لأن ذلك قد يتسبب بمشاكل أنت بغنى عنها. لكن ابدأ بمن تحب وبالعائلة، ثم وسّع هذه الدائرة بالتدريج. ومع الوقت ستكتشف أن الحقيقة

جميلة جداً وأنك مستعد لتضحي بكل شيء من أجلها. وهكذا تصبح الحقيقة نمطاً للعيش. يتوجب تعلّم الحقيقة التي هي ألف باء الحب مع المقرّبين، لأنهم سيفهمونها.

تعلّم لغة الصمت

أنت تقيم العديد من العلاقات العابرة، وحين ترتبط رسمياً بشخص، تواصل حديثك عن ألوف من الأمور التافهة، إذ لا شيء يهمّ ـ وأنت تحاول تمضية الوقت فقط. لكن حالما تشعر بأنك تتقرّب من شخص وتبرز العلاقة الحميمة، عندها تنتبه لكل كلمة تتفوّه بها. كما أنك تعجز عن التلاعب بالكلمات، إذ أصبح لكل شيء معنى. وهكذا تنشأ هُوَّة من الصمت. وقد يبدو ذلك غريباً لأنك غير معتاد على الصمت. فتفكر بوجوب قول شيء ما، وإلا فماذا سيفكر الشخص الآخر؟

كلما تقرّبت من شخص، ونشأ نوع من الحب، طغى الصمت ولم يعد ثمة ما يقال. في الواقع، لا يوجد أي شيء ليقال ـ لا شيء، مع الغريب يوجد الكثير من الكلام، أما مع الأصدقاء فلا شيء ليقال. ويصبح الصمت ثقيلاً لأنك لست معتاداً على ذلك.

أنت لا تعرف موسيقى الصمت، بل تعرف أسلوباً واحداً للتواصل وهو الأسلوب الكلامي عبر العقل. ولا تعرف كيف تتواصل عبر القلب، ومن القلب إلى القلب بصمت. لا تعرف كيف تتواصل بمجرد وجودك هناك. أنت تتقدم بالسن والنموذج القديم للتواصل لم يعد فعالاً. لذا عليك أن تجد أساليب جديدة وغير كلامية للتواصل. فكلما ازداد الإنسان نضجاً أصبحت الحاجة أكبر للتواصل بغير الكلام.

نحن بحاجة للغة لأننا لا نعرف كيف نتواصل. إن اللغة وسيط المدارس الابتدائية. أما الوسيط الحقيقي فهو الصمت. ثمة فكرة خاطئة مفادها أن اختفاء اللغة يعني أن ثمة شيئاً ناقص، بل هذا يعني أن أموراً جديدة قد طرأت ويتعذر

على النموذج القديم احتواؤها. أنت تنمو وتكبر وملابسك أصبحت صغيرة عليك. وهذا لا يعني أن ثمة خطباً، بل هناك شيء يضاف كل يوم.

وكلما تأملت ازداد الحب والتواصل. إلى أن تصل أخيراً إلى وقت لا يساعدك فيه إلا الصمت. ففي المرة القادمة عندما تكون مع شخص ما ولا تتواصل معه بالكلام، فلا تشعر بانزعاج نتيجة ذلك بل كن سعيداً، واترك الصمت يقوم بمهمة التواصل.

إن اللغة ضرورية ليتواصل الأشخاص الذين لا تربطهم علاقة حب. ففي علاقة الحب، لا حاجة للغة. بل يتوجب أن يعود الإنسان إلى البراءة والطفولة والصمت. وأن يعتمد على الوحي - فقد تبتسمان وتمسكا بأيدي بعضكما، وقد تلزما الصمت وتتبادلان النظرات. وجودكما معاً هو المهم - إذ ثمة التقاء وعلاقة حميمة وروحية لا يدركها أحد سواكما.

فاستمتع بذلك الصمت، وتذوّقه واشعر به وحافظ عليه. وسرعان ما ستكتشف أنه أسلوب تواصل خاص، أعظم وأعمق وأسمى وأروع من التواصل العادي. وهذا التواصل مقدّس ويتميّز بالنقاء.

الورطات الأربع

يخشى الناس الموسيقى العظيمة والشعر العظيم والعلاقة الحميمة والعميقة. إن علاقات الحب التي يقيمها الناس عابرة؛ لأنهم لا يدخلون إلى أعماق بعضهم البعض، خشية أن ينكشف ما بداخلهم؛ لأن مرآة كيان الشخص الآخر ستعكس صورتك. وإذا لم توجد في تلك المرآة - ستبقى المرآة فارغة، وإن لم تعكس أي شيء ـ فماذا بعد؟

عادة ردة الفعل

تصدر ردة الفعل عن الماضي، أما الرد فيصدر عن الحاضر. يأتي الرد انطلاقاً من النماذج القديمة. فإذا أهانك أحد، تبدأ فجأة الآلية القديمة بالعمل. في السابق عندما أهانك الناس، تصرّفت بطريقة معيّنة، لذا ستتصرّف مجدداً بالطريقة عينها. وبالتالي فأنت لا ترد على هذه الإهانة وهذا الشخص، بل تقوم ببساطة بتكرار العادة القديمة. لم تنظر إلى هذا الشخص وهذه الإهانة الجديدة - إن لها نكهة مختلفة ـ وأنت تتصرّف كالرجل الآلي. في داخلك آلية معينة فتكبس على الزر وتقول: «لقد أهانني هذا الشخص» ثم ترد على ذلك. ولم تأت ردة الفعل على الوضع الحقيقي، بل كانت مجرد انعكاس، إذ أنك ترى الماضي في ذلك الرجل.

يُحكى:

أن أحد الحكماء كان يجلس تحت شجرة يتحدث مع تلامذته. فجاء رجل

وبصق في وجهه، فمسحها وسأل الرجل «ماذا بعد؟ ماذا تريد أن تقول؟» فارتبك الرجل، لأنه لم يتوقع من الشخص الذي بصق في وجهه أن يسأله «ماذا بعد؟» إنه لم يخض تجربة مماثلة في الماضي. فلقد أهان شخصاً، وكان من المتوقع أن يثور غضبهم عليه إلا أن هذا الحكيم لم يكن كغيره من الأشخاص، فهو لم يغضب ولم يكن جباناً أيضاً. لكنه كان واقعياً وسأل «ماذا بعد؟» بدون أي ردة فعل من جانبه.

إلا أن تلامذة الحكيم غضبوا، وكان لهم ردة فعل، وقال تلميذ مقرّب منه: "لقد تجاوز حدوده، وهذا أمر لا يُحتمل. تابع درسك، وسوف نلقن هذا الرجل درساً على فعلته. ليكن عبرة لكل من يفكر بأن يحذو حذوه"

فقال الحكيم: «اهدأ، لأنه لم يستفزني على خلافك. هذا الرجل جديد، إنه غريب. ولا بد أنه سمع شيئاً عني، مثلاً: هذا الرجل خطر ومتمرد ومفسد، إنه يضلل الناس. ولا شك في أنه قد كوّن فكرة ما عني. لذا، فلقد بصق على الفكرة التي كوّنها عني، ولم يبصق عليّ - إنه لا يعرفني، فكيف يمكن أن يبصق علي؟ وإذا أمعنت التفكير في ذلك، تجد أنه قد بصق على عقله الذي لست جزءاً منه، وأستطيع أن أرى أن لدى هذا الرجل المسكين شيئاً آخر ليقوله - لأن البصق أسلوب في التعبير عن أمر ما. ثمة أوقات تشعر فيها أن اللغة عاجزة - في الحب العميق والغضب العارم والكراهية والصلاة. وفي هذه اللحظات العميقة التي تعجز فيها اللغة عن التعبير، يتوجب عليك القيام بشيء ما. عندما تكون مغرماً بشخص فتعانقه أو تقبّله، ما عساك تفعل؟ أنت تقول له شيئاً. عندما تغضب وتثور فتضرب أحدهم وتبصق عليه، فأنت تقول له شيئاً أيضاً. أستطيع أن أفهمه، لا بد أن لديه المزيد ليقوله، لذا سألته «ماذا بعد؟» ولقد ارتبك الرجل أكثر! وأضاف الحكيم مخاطباً تلاميذه: «لقد زدتم من استفزازي لأنكم تعرفونني، وعشتم لسنوات معي ومازلتم تنفعلون".

عاد الرجل إلى منزله حائراً ومرتبكاً، ولم يغمض له جفن طوال الليل. فقد لاحقته هذه التجربة، ولم يستطع أن يجد تفسيراً لما حدث. وقد بدأ يرتجف

ويتصبب عرقاً. إذ لم يسبق له أن التقى بشخص مثل ذاك الحكيم، فألغى أفكاره ونماذجه وماضيه.

وعاد الرجل في اليوم التالي، وارتمى تحت قدمي الحكيم، فسأله مجدداً «ماذا بعد؟» وهذا أمر لا يمكن أن تعبّر عنه اللغة. ثم أضاف: «انظر يا أناندا، هذا الرجل هنا مجدداً وهو يقول شيئاً، هذا الرجل عميق المشاعر». فنظر الرجل إلى الحكيم قائلاً: «سامحني على فعلتي أمس». فقال: «أسامح؟ لكني لست الرجل عينه الذي أخطأت بحقّه. فالنهر في تجدد مستمر، والانسان كالنهر. وبالتالي فإن الرجل الذي بصقت عليه لم يعد موجوداً هنا ـ أنا أشبهه لكني لست الشخص عينه، إذ إن أموراً عديدة قد جرت خلال الساعات الأربع والعشرين الماضية! فلقد تجدّدت مياه النهر، وبالتالي لا يمكنني أن أسامحك، إذ ليس لدي أي ضغينة ضدك وأنت جديد أيضاً. فأنت لست الرجل عينه الذي جاء بالأمس، لأن ذلك الرجل كان غاضباً ـ كان الغضب! ولقد بصق، أما أنت فتنحني أمام قدمي وتلمسهما ـ فكيف يعقل أن تكون الرجل عينه؟ لست الرجل عينه، لذا فلننس الموضوع. فكل من الرجلين ـ الرجل الذي بصق والرجل الذي بُصق عليه ـ لم يعودا موجودين، فلنتحدث عن أمر آخر».

هذه هي الاستجابة!

أما الانفعال فهو من الماضي. فإذا صدر انفعالك عن عادات قديمة وعن عقل، عندها لن يكون ذلك استجابة. يتوجب أن تكون حياً بالكامل لكي تستجيب في تلك اللحظة، وفي ذلك المكان والزمان. إن الاستجابة ظاهرة جميلة، بل إنها الحياة. أما الانفعال فهو ميت وقبيح وعفن، بل إنه جثة هامدة. إنك تنفعل بنسبة ٩٩٪ من الوقت وتدعو ذلك استجابة. إلا أنك نادراً ما تستجيب في حياتك، لكن حينما يحدث ذلك، تكون قد حصلت على لمحة. وحالما يحصل ذلك، يفتح باب إلى المجهول.

عد إلى منزلك وانظر إلى زوجتك باستجابة وليس بانفعال. أرى أشخاصاً قد عاشوا مع امرأة طيلة ثلاثين أو أربعين عاماً، وتوقفوا عن النظر إليها! لأنهم

يعرفون بأنها «السيدة القديمة» المرأة القديمة التي يظنون أنهم يعرفونها. إلا أن النهر يتدفق ويتجدد طوال الوقت، وهذه المرأة لم تعد المرأة عينها التي تزوجت. فهذه نظرية قديمة، إذ إن تلك المرأة لم تعد موجودة في أي مكان الآن، لأنها أصبحت امرأة جديدة تماماً.

إن الإنسان يموت ويولد من جديد في كل لحظة. لكن هل نظرت مؤخراً إلى زوجتك أو والدتك أو والدك أو صديقك؟ لقد توقفت عن النظر لأنك تعتقد أنهم كما عهدتهم، فما من حاجة للنظر إليهم. لكن عد وانظر مجدداً بعيون جديدة، كما تنظر إلى الغرباء وسوف تُدهش عندما تكتشف كم تغيّرت هذه المرأة القديمة.

تطرأ تغييرات جذرية يومياً. والأمر أشبه بسيل، لا شيء يتجمد فيه. إلا أن العقل شيء ميت، ظاهرة متجمدة. فإذا تصرّفت انطلاقاً من العقل المجمَّد، فسوف تعيش حياة ميتة. بل لن تعيش حياة حقيقية.

إلغ انفعالاتك، واستجب أكثر وأكثر. لأنك حين تستجيب وتتحمل المسؤولية، تكون مرهف الإحساس ومتيقظاً، لكنك متيقظ للمكان والزمان الحاليين.

التزم الحيطة والحذر

لا توجد أي علاقة آمنة، فهذا ليس من طبيعة العلاقات. وإذا كانت العلاقة آمنة فلن تكون جذّابة. لذا، فهذه مشكلة في عقلك فقط، لأنك لا تستمتع بالعلاقة ما لم تكن محفوفة بالمخاطر. والعقل لا يرضى بالإثنين، لذا فهو بحالة من الفوضى والنزاع الدائمين. لأنه ينشد علاقة نابضة بالحياة وآمنة، وهذا أمر مستحيل، لأن الشخص أو العلاقة أو أي شيء نابض بالحياة سيكون أمراً لا يمكن توقعه. وحقيقة كونها [العلاقة] غير متوقعة تزيدها زخماً.

لذا، يتوجب عليك أن تستمتع بهذه اللحظة قدر الإمكان، إذ قد لا تأتي اللحظة التالية أبداً. لأنك قد لا تكون أنت أو الشخص الآخر موجودين هناك.

وربما تكونان موجودين كلاكما، أما العلاقة فلا. وهكذا فإن باب الاحتمالات يبقى مفتوحاً على مصراعيه. إن المستقبل مفتوح دوماً، أما الماضي فهو مغلق دوماً. والحاضر موجود بين الاثنين، وإن اللحظة الواحدة من الحاضر ترتجف مرتعشة دوماً. لكن الحياة هي على هذا النحو. فالتردد والغموض والتغيّم جزء من كونك حياً.

إن الماضي مغلق، لأن ما حدث قد حدث ولا يمكن تغييره. أما المستقبل فهو مفتوح، إذ لا يمكن توقّع ما قد يحدث فيه. ويقع الحاضر بين الاثنين، حيث تضع قدماً في الماضي وقدماً في المستقبل. لذا! يبقى العقل دوماً في حالة انقسام وانفصام.

يتوجب عليك تفهّم واقع الأمور. فإذا أردت أن تقيم علاقة آمنة، عندها عليك أن تحب إنساناً ميتاً. وفي تلك الحالة لن تستمتع بهذه العلاقة. وهذا ما يحصل للعاشق عندما يصبح زوجاً ـ فالزوج عاشق ميت والزوجة عاشقة ميتة. وهذا يعني أن حياتك أصبحت ماضياً وهو يتحكم بالمستقبل ـ فالماضي سيعيد نفسه وستقفل كل الأبواب. فإذا كنت زوجاً، كنت بدون مستقبل ومقيّد.

يسعى الجميع باستمرار للحصول على الأمان، لكن حالما تجده تملّ منه. انظر إلى وجود هؤلاء الأزواج والزوجات. فلقد عثروا على الأمان ـ الأمان الذي طالما بحثوا عنه ـ وأصبح كل شيء الآن في حسابهم المصرفي، كما حضر القانون والمحاكم، ورجال الأمن للتأكد من أن كل شيء آمن. لكن اختفى الآن السحر والشاعرية والرومنسية. باتوا أمواتاً ـ يعيدون الماضي ويقفون على الأطلال ويعيشون بالذكريات.

حاول أن تستمع إلى أحاديث الزوجات والأزواج. تقول الزوجة إن زوجها لم يعد يحبها كما في السابق، وتواصل استرجاع ذكريات شهر العسل وأمور أخرى. يا لها من سخافة! فأنت مازلت على قيد الحياة. ويمكن لكل لحظة أن تكون شهر عسل، وبمقدورك أن تستمتع بكل لحظة، لكنك عوضاً عن ذلك تعيش في الماضي.

الأمان لا يرضي أبداً - وفي غيابه تشعر بالخوف، الخوف من أن تضيع هذه العلاقة. لكن هذا الخوف مجرد جزء من كونك حياً. كل شيء يمكن أن يُفقد، وما من شيء مؤكد ولهذا السبب كل شيء جميل. ولهذا السبب لا حاجة للتأجيل ولو للحظة واحدة - فإذا أردت أن تحب شخصاً، قم بذلك هنا والآن. أحبه، لأن أحداً لا يعرف ما قد يحصل في اللحظة التالية. إذ قد لا تحمل معها إمكانية للحب، وعندها سوف تندم طوال حياتك. إذ كان من الممكن أن تحب وبالتالي أن تعيش. وفي تلك الحالة يصبح الإنسان محوطاً بالندم والشعور بالذنب، وكأنه ينتحر.

الحياة غامضة ولا يمكنك أن تغير هذه الحقيقة وهذا أمر جميل، وإلا أصبحت الحياة هشّة ودقيقة، وتتجه دوماً نحو المجهول، وهنا يكمن جمالها. لذا، يتوجب على المرء أن يتحلى بالشجاعة وروح المغامرة، فكن مجازفاً.

عش هذه اللحظة إلى أقصى حد. وعندما تأتي اللحظة التالية، فسوف ترى أنك قادر على الإمساك بها - كما تمكّنت في الماضي، وهذا سيخوّلك التحكّم بالمستقبل أيضاً - إذ إنك ستملك خبرة أعمق.

لذا، فالسؤال الذي يُطرح لا يتعلق باحتمال وجود الشخص الآخر في اللحظة التالية، بل إمكانية توافره لك في تلك اللحظة. فلا تهدر هذه اللحظة بالتفكير والقلق على المستقبل، فهذا يعدّ انتحاراً. ولا تهدر طاقتك وأنت تفكر بالمستقبل، أحب هذا الإنسان ودعه يحبك.

إن مفهومي يتمثّل بالآتي: إن عشت هذه اللحظة إلى أقصى حدّ، فهناك احتمال أن هذا الشخص سيكون متوافراً في اللحظة التالية. وأقول ربما - ولا يمكنني أن أعدك بذلك. إلا أن الاحتمال أكبر، لأن اللحظة التالية تنبعث من اللحظة، فإذا أحببت هذا الإنسان وهو بالتالي شعر بالسعادة، وكانت العلاقة تجربة جميلة، فلماذا يهجرك؟ أما إذا تابعت قلقك، فسوف تدفع الآخر وترغمه على تركك. وإذا هدرت هذه اللحظة، فسوف تكون اللحظة التالية بالية. وهكذا يصبح الإنسان قادراً على التوقع الذاتي، بحيث يحقق نبوءاته الخاصة. فيقول في

اللحظة التالية «نعم، لقد قلت منذ البداية إن هذه العلاقة لن تدوم. ولقد ثبت ذلك الآن». وتشعر بالرضى، لأنك كنت حكيماً وذكياً. لكن الحقيقة على عكس ذلك، فلقد كنت مغفلاً لأنك لم تتوقع شيئاً. بل لقد دفعت بهذا الحدث لأنك هدرت الوقت وأضعت الفرصة التي قُدّمت لك. لذا، أحب الشخص الآخر وانس كل شيء عن المستقبل. أحب، إذا كنت قادراً على الحب. وأما إذا كنت عاجزاً عن الحب، فانس هذا الشخص وابحث عن شخص آخر. لكن إياك أن تهدر وقتك، المسألة ليست مسألة هذا الحبيب أو ذاك، بل مسألة الحب. فالحب يملأ كيانك، وليس الأشخاص سوى أعذار تختلقها. إلاّ أن الأمر برمّته يتوقف عليك، فمهما كنت فاعلاً مع شخص، سوف تواصل القيام به مع شخص آخر.

إذا أسعدت شخصاً، فما هو المبرر ليتركك؟ أما إذا تسببت بالتعاسة لأحدهم، فلماذا لا يتركك؟ إذا جعلته تعساً فسوف أساعده ليتركك! لكن إذا جعلته سعيداً فما من أحد قد يساعده على تركك، وسوف يحارب العالم برمّته من أجلك .

لذا، اسع لتكون أكثر سعادة. واستفد من الوقت الذي تملكه ـ ولا داعي للتفكير في المستقبل، فالحاضر كاف. وحاول منذ الآن أن تعيش هذه اللحظة. لا تستعمل هذه اللحظة للقلق بل للحياة. فيمكن للأمور الصغيرة أن تصبح جميلة، بقليل من الاهتمام والمشاركة، وهذه هي الحياة.

يخلق كل إنسان أمناً سيكولوجياً معيّناً، دون أن يعي حقيقة أن هذا الأمن هو سجنه. فالناس محوطون بشتى أنواع الأمور غير الآمنة، لذا فإن الرغبة الطبيعية تتمثل بخلق نوع من الحماية. وهذه الحماية تكبر وتكبر وتكبر مع ازدياد وعيك للمخاطر التي تواجهك، فتصبح زنزانتك أصغر، وهكذا تبدأ بالعيش بشكل محمي جداً تصبح معه الحياة نفسها مستحيلة.

فالحياة ممكنة فقط عندما تكون غير آمنة. وهذا أمر أساسي جداً يتوجب استيعابه: لأن جوهر الحياة غير آمن، وفيما تقوم بحماية نفسك، تكون قد

دمّرت حياتك. إن الحماية هي بمثابة موت لأن الأموات في قبورهم فقط هم المحميون بشكل مطلق. إذ لا يمكن لأحد أن يؤذيهم. فهل تسعى وراء حماية المقبرة؟ وهذا ما يحاول الجميع القيام به دون وعي. قد تختلف الوسائل، إلا أن الهدف واحد. بواسطة المال والسلطة والجاه والامتثال الاجتماعي والانتماء إلى الجماعة - دينياً أو سياسياً - بأن تكون جزءاً من عائلة أو أمّة، فما الذي تسعى إليه؟ أنت محوط بخوف مجهول، وتبدأ باختلاق أكبر عدد ممكن من السواتر بينك وبين الخوف. إلا أن هذه السواتر عينها هي التي ستمنعك من الحياة. وحالما تستوعب هذه الفكرة، سوف تتقبل الحياة كما هي، أي غير آمنة، كما أنك ستسقط جميع دفاعاتك مفسحاً المجال للحياة كي تمتلك، وهذه خطوة خطرة، لكن القادرين على اتخاذها سوف يكافأون، لأنهم الوحيدون الذين يعيشون، أما الآخرون فهم مجرد أحياء.

ثمة فرق كبير بين البقاء والعيش. إن البقاء هو مجرد زحف من المهد إلى اللحد. فلماذا تخاف في المساحة بين المهد واللحد؟ فالموت حتمي ومقدّر على الجميع ... لذا، فإن مخاوفك ليست سوى انعكاس. وبما أن الموت محتوم بلا حاجة لبناء سواتر بينك وبينه.

معلوم أن الجنود الذاهبين إلى ساحة المعركة يشعرون بنوع من الخوف، لأنهم يعلمون في أعماقهم أنهم قد لا يعودون إلى منازلهم مساءً. ولا يمكن معرفة من سيعود ومن لن يعود. ولقد لاحظ علماء النفس ظاهرة غريبة: أن جميع مخاوف الجند تتبدد، حالما يصلون إلى جبهة الحرب، وعندها يستمتعون بالقتال. إذ حالما يتقبل الإنسان الموت، يزول الخوف. وعندما يتقبلون أن الموت قد يأتي في أي لحظة، عندها سينسون كل شيء عنه. لدي العديد من الأصدقاء في الجيش، ومن المستغرب أنهم أكثر الناس سروراً وطمأنينة وهدوءً. وعلى الرغم من أنهم قد يستدعون في أي لحظة - «انضم إلى القوات» - إلا أنك تجدهم يلعبون الورق والغولف ويرقصون ويحتفلون. تجدهم يستمتعون بالحياة إلى أقصى حد. وكان أحد الجنرالات يقصدني من حين لآخر، فسألته: «أنت مستعد كل يوم لأن تموت - فكيف يمكنك أن تكون سعيداً؟» فأجابني

«ولم لا؟ فالموت محتوم». عندما نقبل هذه الحتمية، نطرب ونرقص عوضاً عن البكاء والنحيب. فلماذا لا نستمتع بالفترة ما بين المهد واللحد، دون تذمُّر. وعندها ستموت وأنت سعيد لأنك عشت حياتك برضى وسعادة، إلا أن قلة من الناس هم الذين أدركوا آليتهم السيكولوجية الباطنية، وبالتالي نجد الناس يسعون لحماية أنفسهم بدل أن يعيشوا. كما أنهم يهدرون طاقتهم في السعي وراء المال والسلطة والجاه والأمن عوضاً عن الاستمتاع بما رزقوا به وبما كان من الممكن أن يكون زهرة جميلة للحب.

الزواج آمن ـ بالقانون وبالأعراف الاجتماعية وبمفهومك الخاص للاحترام ولما قد يقوله الناس عنك. يخاف الناس من بعضهم البعض، لذا يواصلون تظاهرهم. يختفي الحب ـ وهذا خارج عن إرادتك. فالحب يأتي كالنسيم العليل ويذهب مثله. لذا، فإن كل من يتمتع بالإدراك والوعي يرقص مع النسيم ويستمتع بعطره وبرودته إلى أقصى حدود، وبالتالي لا يأسفن ولا يحزن لغيابه. لأنه قد يعود مجدداً. فينتظره ـ بينما يعود مجدداً ومجدداً. وهكذا يتعلمون رويداً الصبر العميق والانتظار. إلا أن البشر تصرّفوا بعكس ذلك، على مدى العصور. فكانوا يوصدون النوافذ والأبواب وجميع الشقوق خوفاً من أن يهرب النسيم. هذه هي التدابير التي يتخذونها للحصول على الأمان، وهذا ما يُسمّى بالزواج. لكنهم صُدموا الآن ـ فعلى الرغم من أنهم أوصدوا الأبواب والنوافذ وجميع المنافذ الصغيرة، إلا أنهم حصلوا على هواء ميت عوضاً عن النسيم البارد والعليل! يشعر الجميع بذلك، إلا أنهم يحتاجون إلى الجرأة والشجاعة ليدركوا أنهم قد قضوا على جمال النسيم باحتجازهم له.

وفي الحياة، لا يمكن احتجاز أو سجن أي شيء. يتوجب أن يعيش الإنسان حراً طليقاً دون أن يُكبَّل بأيّ قيود ليخوض شتى أنواع التجارب، ويكون ممتناً منها لأنها تغنيه، دون الخوف من الغد. فإذا جلب هذا النهار معه صباحاً جميلاً ومشرقاً تملؤه زقزقة العصافير وعبق رائحة الأزهار الفواحة، فلماذا أقلق على الغد؟ فالغد يوم آخر. وقد ينبلج الفجر بألوان مختلفة، كما قد تُغيّر الطيور أغنياتها، وقد تتلبّد السماء بالغيوم فتهطل الأمطار. لكن لهذا الجو

جماله ورونقه الخاص. وهذا التغيير جيد لأنه يبعد التكرار والملل ويمنح إثارة وبهجة للحياة. والأشخاص الذين جعلوا حياتهم آمنة بشكل تام، يعيشون حياة مملة. فلقد سئموا نساءهم وأولادهم وأصدقاءهم. وعلى الرغم من الابتسامة التي ترتسم على شفاه الملايين من الناس، إلا أنهم يخفون وراءها مللهم.

يقول فريدريك نيتشيه «لا تعتقدوا أني رجل سعيد. فأنا أبتسم فقط لأمنع انهمار دموعي. فأشغل نفسي بالابتسام لأكبت دموعي. لأن دموعي سوف تسيل إن لم أبتسم». ولقد تعلم الناس مواقف خاطئة: خبئوا دموعكم، ابتعدوا دوماً، حافظوا على مسافة معينة بينكم وبين الآخرين. ولا تسمحوا لأحد بأن يقترب منكم كثيراً كي لا يكشف بؤسكم الداخلي ومللكم ومعاناتكم، وقد يكتشفون مرضكم وضعفكم.

إن الإنسانية برمّتها سقيمة لسبب بسيط وهو أننا نهدر حياتنا ونحن نسعى وراء أمور تافهة، متغاضين عن الجوهر الأساسي. فكما الأزهار ترقص تحت أشعة الشمس والمطر دون أن تكترث لما يدور حولها، يمكنك أن تعيش بتفاؤل عوضاً عن التشاؤم أو الاهتمام بأمور قد تهدر طاقتك وتوقعك في بؤرة اليأس. وعلى الإنسان أن يكون صادقاً وأن يتقبل طبيعة الحياة المحفوفة بالمخاطر، لأنه غير قادر على تغييرها.

الملاكمة الوهمية

مثل من أحد الحكماء يُدعى شوانغ تزو (Chuang Tzu):

ثمة رجل منزعج من رؤية ظلّه ومستاء من وقع خطواته، لذا عزم على التخلّص منهما.

ولقد اتبع وسيلة للهرب منهما، لكن أسلوبه هذا باء بالفشل.

فتذرّع في فشله هذا بأنه لا يركض بالسرعة الكافية. فركض أسرع وأسرع بدون توقف إلى أن سقط ميتاً. لكنه أخفق بأن يدرك أنه إذا وقف في الفيء، سوف يختفي ظلّه، وأنه إذا جلس دون حراك، فسوف يزول وقع قدميه.

يوقع الإنسان نفسه في الإرباك والحيرة لأنه يواصل رفضه وإدانته لنفسه. فيتولّد عن ذلك سلسلة من الإرباك والفوضى الداخلية والبؤس. فلماذا لا تتقبل نفسك كما أنت؟ ما الخطب؟

ثمة مثل أعلى تسعى للوصول إليه، وبالتالي فسوف تعيش حلماً يبعدك عن واقعك وحاضرك. كما أنك تدين نفسك بسبب هذا المثل. وإذا واصلت نفسك بصورة هذا المثل فسوف تشعر دوماً أنك تفتقر لشيء ما، ولن تشعر بالرضى أبداً. ولكي يشعر الإنسان بالسعادة والرضى، عليه أن يتخلص من الجشع والغضب اللذين يملآن كيانه.

يضع الإنسان مثالاً أعلى يتوق لأن يحتذي به، وحالما يفعل ذلك يشعر بعقدة نقص فيُدين نفسه ويسعى وراء مثال آخر، فيهدر حياته بسبب عقله الحالم وبسبب إدانته لحقيقته وواقعه.

لذا، حاول التخلص من شهواتك وغضبك وجشعك لكي تنعم بالسعادة.

الأمر أشبه بالقتال في الظلام. يسود الظلام في منزلك فتسأل: «كيف يمكن أن أضيء شمعة؟ لكن قبل أن أضيء الشمعة عليّ تبديد هذا الظلام». وهذا ما تفعله. تقول إن الجشع يجب أن يزول وعندها ستعمّ السعادة. هذا هراء! تقول إن الظلام يجب أن يزول، وعندها يمكن أن تضيء شمعة وكأن الظلام يمكن أن يعيقك. الظلام ليس مادة بل هو مستتر. إنه مجرد غياب وليس حضوراً. إنه غياب للنور ـ أضيء النور وسوف يختفي الظلام.

كن شعلة سعادة وسوف يزول ويتبدد كل ما هو خاطىء. فالغضب والجشع والشهوة هي مجرّد غياب لسعادة وبهجة الحياة.

أنت غاضب لأنك عاجز عن الاستمتاع. تشعر بالبؤس لأنك غير قادر على الاستمتاع، وليس لأن أحدهم تسبّب بغضبك. أنت تتخذ من الآخرين ذريعة. أنت عاجز عن الحب ـ وبالتالي عن ممارسة الحب. أنت حي وتتنفس وتدرك، فماذا تحتاج بعد؟ إذ حالما تثق بنفسك وبقدراتك، يزول البؤس والإرباك ويتبدد الظلام.

وهنا سوف أستشهد بقول جميل:

ثمة رجل منزعج من رؤية ظلّه ومستاء من وقع خطواته، لذا عزم على التخلص منهما.

فتذكّر أنك هذا الرجل - وهو موجود في كل شخص. وأنت تتصرف على هذا النحو، فهذا هو منطقك، الهروب من الظل. لقد انزعج هذا الرجل من رؤية ظله. لماذا؟ ما الخطب في ظلّه؟ ولماذا ينزعج منه؟ لأنك سمعت الحالمين يقولون أن ليس للإله ظلّ.

أن تكون موجوداً يعني أن يكون لك ظل. وما الغضب والجنس والجشع - سوى ظلالك. لكن تذكّر أنها ظلال. أي أنها شيء غير ملموس. فأشعة الشمس تأتي عليك ولأنها لا تخترقك يتشكل الظلّ. إن الظلال مجرد غياب. أنت تحجب الشمس ولهذا يتشكل الظل، فلو كنت شبحاً لما كان لديك ظل.

ثمة رجل منزعج من رؤية ظلّه ومستاء من وقع خطواته، لذا عزم على التخلص منهما.

ماذا يزعجك؟ إذا غصت في أعماقك فلن تجد سوى وقع خطواتك. لماذا أنت منزعج كثيراً من صوت وقع خطواتك؟ أنت إنسان وكيان موجود لا بد أن يصدر أصواتاً. هذه هي الطبيعة، وسوف تخطىء إن حاولت القيام بشيء حيال ذلك، لأنك ستكون قد هدرت حياتك سدى. إذ إن الظل سيبقى، كما أن الخطوات ستصدر صوتاً والموت سيقرع الباب. لذا، وقبل أن يأتي الموت، يتوجب عليك أن تقبل نفسك وعندها تحصل المعجزة. المعجزة التي تتمثل بقبولك لنفسك عوضاً عن الفرار منها. حالياً، كل واحد منكم يهرب من نفسه. وحتى عندما تلجأون إليّ، يكون لجوءكم جزءاً من هربكم من أنفسكم، لأنكم لن تتمكنوا من أن تكونوا أشخاصاً آخرين. إذ لديكم كيان وقدر محدّدان. فكما لإبهامكم بصمة فريدة وخاصة بكم لا شبيه لها، ولا تعود إلا إليكم - فالأمر عينه ينطبق على كيانكم. أنت شخص فريد من نوعه لا يقارن بأحد، لم يكن له مثيل ولن يكون له مثيل. فافرح بذلك! فلقد أنعم اللّه على كل شخص بهبة ميّزه

فيها عن باقي خلقه، وأنت تقوم بإدانتها. وإنك تسعى لأن تكون أكثر حكمة من الوجود، فتخطىء بذلك.

اذكر دائماً أن الجزء لا يمكن أن يضاهي حكمة الكامل، كما أنه لا يستطيع أن يغيّر هذه الحقيقة.

الكامل واسع أما أنت فلست سوى خلية صغيرة جداً. المحيط واسع أما أنت فلست سوى قطرة ماء فيها. المحيط بكامله مالح، أما أنت فتحاول أنت تكون حلواً - وهذا مستحيل. إلا أن غرورك يريدك ان تفعل المستحيل والصعب، ما لا يمكن فعله. ويقول شوانغ تزو «من عظّم صغار المصائب ابتلى بكبارها». فلماذا لا تبسط الأمور وتكون متقبّلاً؟ لماذا لا تقبل الظل؟ لأنه سيختفي حالما تتقبله - على الأقل من فكرك حتى ولو بقي في جسمك.

لكن ما هي المشكلة؟ وكيف يخلق الظل مشكلة؟ ولماذا نفتعل منه مشكلة؟ أنت تفتعل مشكلة من كل شيء، كما أنت الآن. فلقد انزعج واحتار هذا الرجل من رؤيته لظله. وكان يفضل أن يكون بدون ظلّ.

إلا أنك لا تستطيع أن تكون إلا ما أنت عليه-قد تهيم على وجهك وتقرع الأبواب، لكنك ستعود إلى بابك في نهاية المطاف. لتدرك أن بابك كان موجوداً طوال الوقت. ولا يمكن لأي شخص أن يسلبك طبيعتك.

لقد انزعج هذا الرجل من ظلّه، وكان الهرب منه هو الأسلوب الذي لجأ إليه - وهو الأسلوب عينه الذي يلجأ إليه الجميع. وكأن العقل منطق مفرغ. فعلى سبيل المثال، ماذا عساك تفعل، إذا شعرت بالغضب؟ سيقول لك العقل «لا تغضب، خذ عهداً على نفسك». ماذا عساك تفعل؟ هل ستكبت غضبك - وكلما كبتّ غضبك يدخل عميقاً إلى جذور كيانك. وعندها لن تكون غاضباً في حين وغير غاضب في حين آخر، لكنك إذا كبتّ الكثير، فسوف تكون غاضباً بشكل متواصل. إذ سوف يجري الدم في عروقك ودمك، بحيث يسمّمك ويسري إلى جميع علاقاتك حتى وإن كنت مغرماً بشخص، يكون الغضب موجوداً، وبالتالي يصبح عنيفاً. فإذا أردت مساعدة أحدهم فسوف يكون السمّ موجوداً،

لأن السمّ مصدره أنت. وبالتالي فسوف ينقل مع كل تصرفاتك، لأنها انعكاس لك. وعندما تشعر بذلك مجدداً، سيقول العقل «أنت لا تكبت بشكل كاف، لذا يتوجب أن تكبت أكثر». إن الغضب موجود بسبب الكبت ويقول العقل «اكبت أكثر!» وعندها سيكون الغضب أكبر.

إن أفكارك شهوانية بسبب الكبت، ويقول العقل «اكبت أكثر، واعثر على أساليب وطرق ووسائل جديدة لكبتها أكثر لكي تزهر العزوبة» لكنها لا تزهر على هذا النحو. فالجنس لا يدخل الجسم فحسب بل العقل أيضاً نتيجة الكبت. فتتبادر إلى الذهن مجدداً ومجدداً، وهذا سبب انتشار الأدب الإباحي في العالم.

لماذا يحب الناس مشاهدة صور نساء عاريات؟ أليست النساء أنفسهن كافيات؟ إنهن كافيات بل وأكثر من كافيات! إذن، ما هي الحاجة؟ إن الصورة جنسية أكثر مما هي امرأة حقيقية. فالمرأة الحقيقية لها جسد وظل ووقع خطوات تُحدث صوتاً. أما الصورة فهي حلم، فكرة عقلية وذهنية وليس لها ظل. المرأة الحقيقية تتعرّق ولجسدها رائحة، أما الصورة فلا تتعرّق. المرأة الحقيقية تغضب، على خلاف الصورة. المرأة الحقيقية تتقدم في السن أما الصورة فتبقى شابة ونضرة. لكن الصورة مجرد شيء عقلي، فالذين يكبتون الجنس في الجسد يصبحون جنسيين عقلياً وبالتالي يصبحون مرضى.

إذا شعرت بالجوع، لا بأس بذلك، كل، لكن إذا فكرت بالطعام بشكل متواصل، فيصبح ذلك هوساً ومرضاً.

مرضت زوجة الملّا نصر الدين فأجريت لها عملية جراحية. وبعد عودتها من المستشفى إلى المنزل سألته: «كيف حال زوجتك؟ هل تعافت من الجراحة؟» فقال : «كلا، فلا زالت تتحدث عنها».

يبقى الشيء موجوداً، ما دمت تفكر وتتحدث عنه. بل هو الآن أكثر خطورة، لأن الجسد يتعافى، أما العقل فيواصل مرضه إلى ما لا نهاية ولا يتعافى أبداً.

إذا قمعت الجوع في جسمك فسوف ينتقل إلى عقلك. وبالتالي، تكون قد

دفعت بالمشكلة إلى أعماقك بدل أن تتخلص منها. فإذا كبتّ أي شيء فسوف يدخل إلى الجذور، وسوف يقول العقل إن ثمة خطباً إذا أخفقت، وإنك لا تبذل جهداً كافياً، فابذل جهداً أكبر.

إن الأسلوب الذي لجأ إليه هو الفرار منهما.

إن للعقل خيارين، إما القتال أو الفرار. حالما تعترضك مشكلة، يقول لك العقل إما قاتل أو اهرب منها ـ والاثنين خطأ. فإذا قاتلت ستلازمك المشكلة، وستشعر بانقسام لأن المشكلة ليست في الخارج بل في داخلك.

مثلاً، إذا كنت غاضباً وقاتلت، فماذا سيحدث؟ سيكون نصفك مع الغضب والنصف الآخر مع فكرة القتال هذه. وكأن يديك تتشاجران مع بعضهما. فمن سيفوز؟ وتكون قد هدرت طاقتك، ولن يفوز أحد منهما. قد تخدع نفسك بكبتك لغضبك. لكنك حينئذ ستضطر إلى إخفاء هذا الغضب بشكل متواصل ـ دون أي لحظة راحة. وإذا حدث ونسيت ذلك ولو للحظة فسوف تخسر انتصارك كله.

لذا، فإن الأشخاص الذين كبتوا شيئاً، يعيشون بخوف دائم بسبب ما يخفونه. إنهم عاجزون عن الاسترخاء. لماذا بات الاسترخاء صعباً إلى هذا الحد؟ لماذا تعجز عن النوم؟ لماذا تعجز عن الاسترخاء؟ لماذا لا تنعم براحة البال؟ لأنك تكبت أموراً كثيرة، وتخاف أن تظهر إذا استرخيت. وهكذا يعيشون في حالة توتر دائمة. لقد كبتوا أمراً وتطلب منهم الاسترخاء؟ إنهم على يقين أن العدو سيظهر إذا استرخوا . فيفكر العقل، إما قاتل ـ وإذا قاتلت فسوف تكبت ـ أو اهرب. لكن إلى أين ستهرب؟ إلا أن الغضب والجنس سيلاحقانك أينما ذهبت، لأنهما ظلك. وظلك سيلازمك حيثما ذهبت.

إن الأسلوب الذي اتبعه هو الهرب منهما. فنهض وركض، لكن في كل مرة يطأ فيها قدمه على الأرض. تكون خطوة جديدة، فيما يلازمه ظله دون أي صعوبة.

لقد تفاجأ! لقد كان يركض بسرعة، لكن الظل لم يواجه أي صعوبة، بل كان يلاحقه بسهولة بدون عرق أو صعوبة في التنفس. وذلك لأن الظل ليس

كياناً مادياً. لا ريب في أن الرجل قد تعرّق وواجه صعوبة في التنفس. لا يمكن للظل أن يتركك بهذه الطريقة، فلن يفيد الهرب أو القتال. إلى أين ستذهب؟ فأينما ذهبت سترافقك نفسك، وسيكون ظلك موجوداً.

تذرّع في فشله هذا بأنه لم يكن يركض بالسرعة الكافية. فركض أسرع وأسرع بدون توقف، إلى أن سقط ميتاً في النهاية.

يتوجب على المرء استيعاب منطق العقل، وإلا أضحى ضحيته. إن للعقل منطقاً مفزعاً، إنه حلقة مفرغة، إنه دوامة. فإذا أصغيت إليه، ستقودك كل خطوة إلى خطوات تالية في تلك الحلقة. إن الإنسان منطقي تماماً، ولن تجد أي خطأ أو عيب في منطقه. إنه أشبه بأرسطو. يقول إن السبب في ملاحقة الظل له يعود إلى أنه لا يركض بالسرعة الكافية. فيتوجب عليه أن يركض أسرع وأسرع، إلى أن تأتي اللحظة التي يعجز فيها الظل عن ملاحقته. إلا أن الظلّ هو ظلّك، وليس شخصاً آخر يلاحقك. ولو كان الأمر كذلك، لكان هذا المنطق صحيحاً. فلو كان ثمة شخص يلاحق هذا الرجل، لكان على صواب في رأيه.

إن جميع الديانات تدعو الإنسان إلى التأمل الباطني عوضاً عن الانشغال بشؤون الآخرين، أو إلقاء اللوم عليهم. يتوجب على الإنسان أن يصلح نفسه.

لقد تذرع في فشله هذا بأنه لم يكن يركض بما فيه الكفاية

كان الفشل موجوداً منذ البداية لأنه كان يركض. إلا أن العقل لا يمكنه قول ذلك، لأنه لم يُغذّ على ذلك. إنه أشبه بجهاز الكومبيوتر، أي أنه آلية عمل يتوجب تغذيتها، ولا يمكنها أن تعطيك أي شيء جديد، بل مجرد الأمور التي غذيتها بها. وأي شيء يعطيك إياه العقل هو مقتبس. وإذا كنت مدمناً على الإصغاء إليه، فسوف تقع دوماً في المشاكل حين تعود إلى ذاتك، أي أنك ستواجه مصاعب في عودتك إلى المصدر. وبالتالي يصبح العقل عديم النفع، لا بل مؤذياً. لذا أسقطه.

لقد سمعتُ:

يحكى أن تلميذاً قد عاد يوماً من مدرسته وقد جلب معه كتاباً عن علم

الجنس. فانزعجت والدته كثيراً، لكنها انتظرت عودة والده. لا بد من القيام بشيء ما، فلقد تمادت هذه المدرسة كثيراً! وحين عاد الوالد، أرته زوجته الكتاب.

صعد الوالد إلى الطابق العلوي من منزله، ليجد ابنه يقبّل خادمة المنزل في غرفة نومه. فقال لابنه: «بُنيّ، انزل، حالما تنتهي من واجباتك المدرسيّة».

هذا أمر منطقي! إن للمنطق خطواته، فكل خطوة تليها خطوة أخرى، وما من نهاية لذلك. والانسان يتبع عقله خوفاً من ظلّه، لذا ركض أسرع وأسرع بدون توقف إلى أن سقط ميتاً... أسرع وأسرع دون توقف لا يمكن إلا أن يموت.

لكن ألم تلاحظ أنك لم تعش بعد حياة سعيدة. لقد انشغلت بالسرعة، التي يسعى إليها العقل. لكن في النهاية سوف تموت سواء أسرعت أو تباطأت، والجميع يصل إلى هناك في الوقت المحدد له. إنّ بعض الأشخاص يموتون قبل أوانهم بسبب أطبائهم...

(إنه يتذرع بفشله إلى حقيقة أنه لم يكن يركض بالسرعة الكافية. لذا ركض أسرع وأسرع بدون توقف إلى أن سقط ميتاً في النهاية. ولقد أخفق بأن يدرك أنه لو وقف في الفيء، لكان ظلّه قد اختفى). الأمر سهل، بغاية السهولة! إذا وقفت في الفيء حيث لا يوجد شمس، فسوف يختفي الظل، لأن الشمس هي التي توجد الظل. فبغياب أشعة الشمس لا وجود للظل. وسوف يختفي ظلّك إذا وقفت تحت شجرة.

أخفق بأن يدرك أنه إذا وقف في الفيء فسوف يختفي ظلّه.

يُسمّى الفيء السكون والسلام الداخلي. فلا تُصغِ إلى العقل، بل أقصد الفيء، أو السكون الداخلي حيث لا يمكن لأشعة الشمس أن تدخل. والمشكلة تكمن في ملازمتك للأطراف، حيث تكون معرّضاً لنور العالم الخارجي، مما يخلق الظل. أغمض عينيك واقصد الفيء. تختفي الشمس حالما تغمض عينيك. لهذا السبب، نقوم بالتأمل بعيون مغمضة لكي تدخل إلى منطقة الفيء الخاصة

بك. وهناك لا وجود للشمس أو للظل. المجتمع موجود في الخارج، وفيه شتى أنواع الظلال. هل سبق لك أن لاحظت أن غضبك وشهوتك الجنسية وجشعك وطموحك جزء من المجتمع؟ فإذا عدت إلى ذاتك تاركاً المجتمع، فأين الغضب؟ وأين الشهوة الجنسية؟ لكن تذكّر، أنك عندما أغمضت عينيك في البداية، لم تكن مغمضة حقيقة. لأنها كانت تحمل معها صوراً من الخارج، فكانت انعكاسا" للمجتمع. لكن كلما غصت أعمق وأعمق في الجوهر فسوف تخلّف المجتمع وراءك. عندها تكون قد دخلت إلى الجوهر فيما خرج المجتمع.

ثمة سكينة في الجوهر. لا وجود للغضب أو اللا غضب ولا شهوة جنسية أو لا عزوبة ولا جشع أو اللا جشع ولا عنف أو اللا عنف - لأنها أصبحت جميعها في الخارج ولقد أصبحت إنساناً نقياً وطاهراً، بدون تناقضات أو هروب أو قتال. وعندها تكون قد انتقلت إلى الفيء.

أخفق بأن يدرك أنه لو قصد الفيء فسوف يختفي ظلّه) وأنه لو جلس دون حراك، فسوف يزول وقع الأقدام. كان الأمر بغاية البساطة. إلا أن كل ما هو بسيط يكون صعباً على العقل، لأن العقل يجد من الأسهل أن يقاتل أو يهرب، إذ ثمة شيء يقوم به حينها. فإذا قلت للعقل «لا تفعل شيئاً» فهذا أصعب شيء. وسوف يسأل العقل «أعطني أي شيء لأدندنه عندما أغمض عيني...أي شيء أفعله، كيف لي أن أبقى ساكناً بدون القيام بشيء أو السعي وراء شيء أو ملاحقة شيء ما؟ العقل هو نشاط، أما الكيان فليس نشاطاً. العقل يعمل أما الكيان فهو ساكن. الأطراف تتحرك أما الجوهر فلا يتحرك. أنظر إلى عربة تتحرك - فسوف تلاحظ أن العجلات تدور أما الوسط فهو غير متحرك. وهكذا فإن جوهرك ثابت أما الوسط فهو غير متحرك. وهكذا فإن جوهرك ثابت أما أطرافك فهي تتحرك بشكل متواصل. وهكذا يصبح جسمك العجلة والأطراف أما أنت فالجوهر والوسط. وسرعان ما ستلاحظ أن باطنك لا يتحرك على الرغم من ازدياد سرعة تحرّك الجسم. وكلما ازدادت سرعة الجسم كان ذلك أفضل لأنه يخلق تناقضاً. وفجأة تنفصل عن جسمك.

إلاّ أنك تتحرك مع الجسم بشكل متواصل، لذا لا يوجد أي انقسام.

فاذهب واجلس، فيكفي الجلوس دون القيام بأي شيء. فقط أغمض عينيك واجلس واجلس واجلس واترك كل شيء يستقر. سوف يأخذ ذلك بعض الوقت لأنك غير مستقر لوقت طويل. ولأنك تحاول خلق شتى أنواع الشوائب. لهذا سيتطلب بعض الوقت ـ لكن مجرد الوقت. ولا حاجة لأن تقوم بأي شيء، فقط أنظر واجلس، أنظر واجلس...

وهذا ما يقوله:

لقد أخفق بأن يدرك بأنه لو انتقل إلى الفيء، فسوف يختفي ظلّه، وأنه لو جلس ساكناً، فلن يكون هناك وقع أقدام.

لم يكن هناك حاجة للقتال أو للهرب. الشيء الوحيد المطلوب هو الانتقال إلى الفيء والجلوس بسكون. وهذا ما يتوجب عليك القيام به طوال حياتك. لا تتقاتل مع أي شيء، ولا تهرب من أي شيء. فاترك الأمور تسير على طبيعتها. أغمض عينيك وادخل إلى الجوهر حيث لا يمكن أن تخترق أشعة الشمس.

إذن ما الذي يتوجب القيام به؟ أولاً، لا تنصت إلى العقل. إن العقل وسيلة جيدة للخارج، لكنه يشكل عائقاً للداخل. فالمنطق جيد مع الآخرين، لكن ليس مع نفسك. فالمنطق والشك ضروريان لمعالجة الأمور. إن العلم يعتمد على الشك، والتدين يعتمد على الثقة والإيمان. لذا، اجلس وثق بجوهرك. وهو بالتالي سيحكم. فما عليك سوى الصبر والانتظار.

انصت للعقل فيما يتعلق بالأمور الخارجية وليس الداخلية. ولا ضرورة لكي تتقاتل معه، لأن ذلك قد يؤثر عليك. ضع العقل جانباً في أمورك الداخلية. وهذا هو الإيمان، ألا تتقاتل مع العقل، لأن العدو سيؤثر عليك حينها. وتذكر، أن تأثير العدو أقوى من تأثير الأصدقاء. فإذا تقاتلت مع شخص بصورة متواصلة، فسوف تتأثر به لأنك سوف تستخدم التقنيات عينها لمقاتلته. وبالتالي، يصبح الأعداء متشابهين.

لذلك تجد الذين يتقاتلون مع العقل قد أصبحوا من كبار الفلاسفة. تجدهم يتحدثون عن معارضة العقل، على الرغم من أن حديثهم كله عن العقل. وقد

يقولون «كونوا ضد العقل» لكن كل ما يقولونه صادر عن العقل الذي يعادونه. يتوجب عليك ملازمة العدو، ومع الوقت تصبحان متلازمين.

تذكّر دوماً: لا تتقاتل مع العقل. وإذا أردت مجادلته فيتوجب عليك استخدام الكلمات، وهنا تكمن المشكلة فما عليك إلا وضعه جانباً، تماماً كما تستخدم حذاءك. فحين تدخل تضعه جانباً ـ دون قتال، ولا تقل للحذاء «الآن سوف أدخل، ولا حاجة لي بك، فسوف أضعك جانباً»، فتضعه جانباً، لأنك لا تحتاج إليه.

لذلك كان أخذ الأمور ببساطة وبدون قتال أو صراخ أو نزاع أمراً جيداً. تضع ببساطة عقلك جانباً وتدخل إلى الفيء الداخلي وتجلس. لا تسمع وقع الأقدام ولا يلاحقك ظلّك. وتكون على حقيقتك وبجوهرك الصافي.

القِيَم الزائفة

يتوجب تذكر أمر أساسي جداً: الإنسان ذكي في وضع القيم الزائفة. إن القيم الحقيقية تتطلب كامل كيانك، أما القيم الزائفة فهي رخيصة. قد تبدو حقيقية، إلا أنها شكلية اصطناعية.

مثلاً، أوجدنا في الحب والثقة قيمة زائفة وهي «الطاعة». إن الإنسان المطيع يتظاهر باهتمامه بالحب. وقد يقوم بكل ما قد يوحي بالحب بدون أن يعني منه شيئاً، إذ إن قلبه خارج كل هذه الإيماءات. إن العبد مطيع ـ لكن هل تعتقد أن أي عبد، وهو الشخص الذي قُلّصت إنسانيته والذي جُرّد من كبريائه وكرامته، قادر على أن يحب الشخص الذي آذاه بعمق؟ إنه يكرهه، ولو سنحت له الفرصة، فسوف يقتله! لكنه في الظاهر يبقى مطيعاً ـ لأنه مرغم على ذلك. وهذا ينبع من الخوف وليس من السعادة. وهو لا ينبع من الحب، بل ينبع من عقل مشروط بأن يملي عليك سيّدك ووجوب الطاعة لسيدك. وكأنه طاعة الكلب لصاحبه.

يحتاج الحب إلى رد أشمل، لا ينبع من الواجب بل من صميم قلبك

وتجربتك الخاصة للسعادة ورغبتك في المشاركة بها. إن الطاعة قبيحة. لكنها من القِيَم المحترمة على مدى ألوف السنين لأن المجتمع استعبد الناس بأساليب مختلفة. إنّ على الزوجة أن تكون مطيعة لزوجها - إلى درجة أن ملايين النساء في الهند قد توفين مع وفاة أزواجهن، بحيث يقفزن إلى النار ليحترقن مع رفات أزواجهن. ويعتقدون أن المرأة التي لا تفعل ذلك ستعيش حياة ملعونة. وتغدو منبوذة وتعامل على أنها خادمة لعائلتها. وكانوا يستخلصون أنها لم تكن مطيعة لزوجها لأنها لم تمت معه.

في الواقع، انظر إلى الأمر بالعكس: لم يمت أي رجل مع زوجته! ولم يُطرح السؤال «هل هذا يعني أن الزوج لم يكن مخلصاً لزوجته؟» إلا أنها القِيَم المزدوجة للمجتمع. قِيَم خاصة بالأسياد المالكين وقِيَم أخرى للعبيد.

إن الحب تجربة خطرة لأنك تُستملك من قبل شيء أكبر منك، ولا يمكنك التحكّم به. وحالما يزول لا يمكنك إعادته. ولا يسعك إلا أن تتظاهر وتكون منافقاً.

إن الطاعة مسألة مختلفة تماماً. إنها من فبركة عقلك وليس أمراً يتجاوزك. إنه التدرّب في حضارة معيّنة، تماماً كأي تدريب آخر. تبدأ بالتمثيل ومع الوقت تُصدّق هذا التمثيل. والطاعة تعني التفاني الدائم للشخص الآخر. وهي طريقة سيكولوجية للاستعباد.

إن الحب يجلب معه الحرية، أما الطاعة فتجلب معها العبودية. قد يبدوان متشابهين في الظاهر، لكنهما في العمق نقيضان. والطاعة مجرد تمثيل، تدرّبت عليه، أما الحب فهو هجين، والجمال يكمن في هجانته. إنه يهب كالنسيم العليل فيملأ قلبك، وفجأة تتحول الصحراء إلى حديقة مليئة بالأزهار والورود. إلا أنها تأتي من حيث لا تدري، كما أنك لا تعرف السبيل إلى جلبها. إنها تأتي وحدها وكما أتت ذات يوم، كغريبة وكضيفة، فسوف تختفي فجأة في أحد الأيام. إن الإمساك بها مستحيل. ولا يمكن للمجتمع أن يعتمد على تجارب لا يمكن توقعها أو الاعتماد عليها. وهو يحتاج إلى ضمانات وكفالات، لذا، أزال

الحب من الحياة ووضع مكانه الزواج. فالزواج يعرف الطاعة، الطاعة للزوج، ولأنه رسمي فهو في قبضتك... إلا أنه لا يقارن مع الحب ـ وهو ليس قطرة ندى في محيط الحب.

إلا أن المجتمع مسرور به لأنه مضمون. فإن الزوج يمكن أن يثق بك وبأنك ستكونين مطيعة في الغد كما أنت الآن. ولا يمكن الوثوق بالحب ـ والظاهرة الأكثر غرابة هي أن الحب هو أعظم ثقة إلا أنه لا يمكن الوثوق به. فقد يكبر الحب في داخلك وكذلك يمكن أن يتبخر. أما الزوج فيريد زوجته أن تكون عبدة له مدى الحياة. ولا يمكنه الاعتماد على الحب، بل يجب أن يخلق شيئاً شبيهاً بالحب لكن من اختراع عقل الإنسان.

وهذا لا ينطبق على علاقة الحب فحسب بل على مختلف حقول الحياة، فلقد أعطيت الطاعة تقديراً كبيراً. إلا أنها تقضي على الذكاء. إن على الجندي أن يكون مطيعاً لبلاده. والرجل الذي ألقى بالقنابل النووية على هيروشيما وناغازاكي ـ لا يمكنك أن تدعوه صاحب مسؤولية ، لأنه يقوم بواجبه. فلقد أُمِر بذلك، وهو مطيع لمسؤوليه، وهذا هو تدريب الجيوش. يدربونك طيلة أعوام لكي تصبح عاجزاً عن التمرد، حتى ولو عرفت أن ما يُطلب منك خطأ، إلا أن تدريبك المعمق يدفعك للقول «حاضر سيدي، سأنفذ أوامرك».

لا أستطيع أن أتصور أن الرجل الذي ألقى بالقنابل على هيروشيما وناغازاكي كان مجرد آلة. لا يملك قلباً مثلك. فلقد كان لديه زوجة وأولاد ووالدان مُسنّان. إنه بشر مثلك ـ مع فارق. لقد دُرب على إطاعة الأوامر دون أي سؤال، وعندما أعطي الأمر قام بتنفيذه ببساطة.

فكرت مراراً وتكراراً في عقله. وأتصوّر أنه لم يفكر في أن هذه القنبلة سوف تقضي على مئتي ألف شخص؟ هل يعقل أن يقول: «كلا! أليس من الأفضل أن يُقتل على يد الجنرال لعصيانه الأوامر بدل أن يقتل مئتي ألف شخص؟» ربما لم تتبادر هذه الفكرة إلى ذهنه قط.

يسعى الجيش لإيجاد روح الطاعة بدءاً من الأمور الصغيرة. قد تتساءل لِمَ

يشارك الجنود على مدى أعوام في الاستعراضات مطيعين الأوامر السخيفة ـ شمال استدر ويمين استدر وإلى الوراء وإلى الأمام طيلة ساعات، بدون أي هدف على الإطلاق. لكنّ ثمة هدفاً خفياً وراء ذلك. فلقد قُضي على ذكائه، وكأنه تحول إلى رجل آلي. لذا، حين تصدر الأوامر «يسار استدر» لا يسأل العقل عن السبب، بينما إذا سألك أحدهم «يسار استدر» فسوف تسأل «ما هذه التفاهة؟ لماذا أستدير إلى اليسار؟ سوف أستدير إلى اليمين!» لكن ليس من المفترض بالجندي أن يشك أو يتساءل بل يتوجب عليه إطاعة الأوامر. وهذا هو الشرط الأساسي للطاعة.

من المناسب للملوك والجنرالات في الجيش أن تكون جيوشهم مطيعة إلى درجة يعملون فيها كآلات وليس كرجال. ومن المريح للأهل أن يكون أولادهم مطيعون لأن الطفل المتمرد يمثل مشكلة. قد يخطىء الأهل، ويكون الطفل على صواب، لكن عليه أن يكون مطيعاً لأهله، وهذا جزء من الرجل القديم الذي مازال موجوداً حتى الآن.

أما أنا فسأعلمك كيف تكون إنساناً جديداً، لا مكان للطاعة لديه. بل إنسان يتحلى بالذكاء والسعي وراء اليقين والقدرة على الرفض. فبالنسبة إلي إذا لم تملك القدرة على الرفض فلن يكون لموافقتك أي معنى. وكأن موافقتك بمثابة شريط مسجّل، لا يسعك القيام بشيء حياله. ولأنك مضطر إلى الموافقة لأن الرفض لا يصدر عنك.

كان من الممكن أن تكون الحياة والمدنية مختلفتين تماماً، لو أننا درّبنا الناس على أن يكونوا أكثر ذكاءً. وكنا قد وفّرنا حدوث الكثير من الحروب، لأن الناس كانوا ليسألوا «ما هو السبب؟ لماذا يتوجب علينا سفك دماء أشخاص أبرياء؟» إلا أنهم مطيعون لبلد واحد وليس لآخر. فيتقاتل سياسيو البلدين ويضحون بشعبيهما. فإذا كان السياسيون مشغولين بالقتال إلى هذا الحد، يمكنهم تنظيم مباراة للمصارعة، هكذا يمكن للناس الاستمتاع بها كأي مباراة في كرة القدم. لكن الملوك والسياسيين والرؤساء ورؤساء الوزراء لا يذهبون إلى الحرب. أما الأشخاص العاديون البسطاء الذين لا صلة لهم بقتل الناس فهم

الذين يذهبون إلى الحرب ليقتلوا وليُقتلوا. وهم يكافؤون على طاعتهم، وعلى كونهم غير إنسانيين وغير أذكياء ولكونهم آليين. والطاعة ليست سوى مزيج من كل هذه الأمراض ـ الاحترام والواجب والمعتقدات. وإنها مجرد نمو لغرورك، وهي مناقضة لنموك الروحي، لكنها لصالح الاستثمارات.

منذ اللحظة التي يولد فيها الإنسان، يُدرّب على إطاعة التقليد، لذا من الممكن أن يُستغلّ لأجل مصالح ما. كما أنه يُمنع من الشك وطرح الأسئلة، مما يؤدي إلى تخلّف الإنسانية. فالإنسان ممنوع من أن يكون ذكياً. والإنسان غير القادر على الشك والتساؤل والرفض، سوف يشعر بأن ثمة شيئاً يقلل من شأن الإنسانية والإنسان.

إذا طُلب الحب يصبح طاعة. أما إذا مُنح بدون أن يُطلب فهو هبة مجانية، وعندها يرفع من إدراكك. إذا طلبت الثقة فسوف تُستعبد. لكن إذا نبعت الثقة من داخلك، فعندها يكون ثمة شيء إنساني خارق ينمو في قلبك. والفارق بسيط لكنه ذو أهمية بالغة: إن أي طلب أو أمر، بالحب أو الثقة فسوف يجعلهما زائفين. أما إذا ظهرا تلقائياً، فإن قيمتهما الذاتية لا تُقَدَّر بثمن. وعندها لن يحوّلاك إلى عبد بل إلى سيد نفسك، لأنهما حبك وثقتك. فأنت تتبع قلبك، وليس شخصاً آخر. كما أنك لم تُرغم على الاتباع. إن حبكم ينشأ من حريتكم. وتنشأ ثقتكم من كرامتكم ـ وكلاهما سيجعلانكم بشراً أكثر غنى.

هذه هي فكرتي للإنسانية الجديدة. سوف يحب الناس لكنهم لن يقبلوا بأن يؤمروا بالحب. سوف يثقون، لكن انطلاقاً من قناعة شخصية ـ وليس بناءً على البنية الاجتماعية أو السياسية... وأن تعيش حياتك وفقاً لقلبك ومتبعاً دقاته، تقصد المجهول كما النسر حراً تحت الشمس لا يعرف أي حدود... أو أوامر. ثمة بهجة وسعادة خاصة في ذلك. إنه تمرين لروحانية الإنسان.

أدوات التحوّل

ثمة حقيقة يصعب علينا تقبّلها، وهي أننا نبقى كما نحن مهما فعلنا، دون أي «تحسين». وبالتالي يتبدد الغرور لأنه يعيش من خلال التحسين وفكرة إمكانية الوصول إلى مكان ما في أحد الأيام. قد لا يكون اليوم لكن في الغد أو بعد غد. وعندما تدرك أنه لا تحسين في العالم، وأن الحياة مجرد احتفال ـ تتوقف رحلة الغرور، وتعود فجأة إلى هذه اللحظة.

إقبل نفسك

تصبح متفتحاً وحساساً، لحظة تتقبل نفسك. وعندها لا حاجة لأي مستقبل إذ لا حاجة لتحسين أي شيء. ويضحي كل شيء جيداً على ما هو عليه. وتتخذ الحياة لوناً جديداً من تلك التجربة، كما تنشأ موسيقى جديدة.

إذا قبلت نفسك، فسيكون ذلك بداية لقبول كل شيء. أما إذا رفضت نفسك، فأنت بشكل أساسي ترفض الكون وبالتالي الوجود. وبتقبلك لنفسك تكون قد تقبلت الوجود. وعندها لا يبقى لك سوى الابتهاج والاحتفال، ويزول التذمر والضغينة ثم تشعر بالامتنان. ويصبح الموت جميلاً كما الحياة، والحزن جميلاً كما الفرح ، والوحدة جميلة كما لو كنت بصحبة من تحب. أي أن كل شيء يصبح جميلاً بنظرك.

إلا أنك تكيّفت على مدى قرون على ألا تتقبل نفسك. إن حضارات العالم

تسمّم عقول الإنسان لأنها تعتمد جميعها على أمر واحد: حَسِّن نفسك. وهكذا يخلقون فيك اضطراباً - والاضطراب هو حالة توتر بين ما أنت عليه وما يتوجب عليك أن تكونه. والناس مقدّرون أن يبقوا في حالة اضطراب مع وجود عبارة «يتوجب» في الحياة. وإذا كان لديك مثال تتوقف للتمثل به، فكيف يمكن لك أن تهدأ؟ كيف لك أن تكون في المنزل؟ من المستحيل أن تعيش مشغولاً بالمستقبل، إلا أن هذا المستقبل لا يأتي أبداً - ولا يمكن أن يأتي. إنه مستحيل بطبيعة رغبتك. إذ حالما يأتي تبدأ بتصوّر أمور أخرى أفضل. وبذلك تبقى في حالة توتر وقلق - وتعيش الإنسانية على هذا النحو طيلة قرون.

ونادراً ما تمكن أحدهم من الفرار، بين الحين والآخر، من هذا الفخ. إن الرجل المتيقظ هو الذي يفّر من مصيدة المجتمع، لأنه أدرك أن ذلك مناف للعقل. لا يمكنك تحسين نفسك، لكني لا أنفي إمكانية التحسين بالمطلق، تذكر: أنت غير قادر على تطوير نفسك. حين تتوقف عن تحسين نفسك، سوف تطوّرك الحياة. فعندما تسترخي ويصبح لديك قبول، تبدأ الحياة بمداعبتك، كما أنها تسري في داخلك. وعندما تتخلّص من الضغينة والتذمر، عندها تتفتح وتزهر.

لذا أود أن أقول لك : تقبّل نفسك كما أنت وهذا أصعب شيء في العالم، لأنه يتعارض مع تدريبك وثقافتك وتقاليدك. فلقد أُملي عليك منذ البداية كيف يتوجب أن تكون. إلا أن أحداً لم يقل لك أنك جيد كما أنت، بل مُلِىء عقلك بالبرامج التي أملاها عليك معلّموك وأهلك والسياسيون - لقد بُرمجت على شيء واحد: واصل تحسينك لنفسك. واصل العمل والسعي حتى مماتك.

تعاليمي بسيطة: لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد، فالغد قد لا يأتي أبداً. عش اليوم! قال عيسى عليه السلام لتلامذته: تأمّلوا زنابق الحقل كيف تنمو... لا تغزل ولا تتعب. أقول لكم... ولا سليمان في كل مجده لبس واحدة منها.

ما هو جمال الزهرة المسكينة؟ فهي في حالة قبول تام. وليس لديها مشروع تحسيني. إنها موجودة هنا الآن-ترقص في الريح وتأخذ حماماً شمسياً وتتحدث

مع الغيوم وتنام مع دفء بعد الظهر وتلعب مع الفراشات... تستمتع وتكون، وتحب وتحب. وعندما تكون منفتحاً يصبّ الوجود برمّته طاقته فيك. وعندها ترى الأشجار أكثر خضرة مما تتراءى لك الآن، والشمس أكثر إشراقاً مما تتراءى لك الآن، فيصبح كل شيء مخدَّر وملوَّن. وإلا كان كل شيء رتيباً وكئيباً ومملاً.

إقبل نفسك ـ هذه هي الصلاة. إقبل نفسك ـ هذا هو الامتنان. جِد الراحة والطمأنينة في نفسك ـ فعلى هذا النحو خُلق منك شخص آخر. وعندما تحاول تحسين نفسك تكون وكأنك تتعدى شرطك الإنساني. مما سيدفعك إلى الجنون إذا واصلت محاولاتك هذه. ولن تصل إلى نتيجة، وستكون قد فوتّ على نفسك فرصة كبيرة.

فليكن هذا لونك: القبول. ولتكن هذه صفتك: القبول. وسوف تتفاجأ: فالحياة مستعدة دائماً لتغدق عليك هِباتها. الحياة ليست بخيلة، فالوجود يعطي دوماً بدون حساب ـ إلا أننا لا نستطيع أن نأخذ لأننا نشعر بأننا لسنا أهلاً لذلك.

لهذا يلازم الناس البؤس ـ لأنه يتناسب مع برمجتهم. يواصل الناس معاقبتهم لأنفسهم بألوف الأساليب البالية. لماذا؟ لأن ذلك يتلاءم مع البرنامج. فإذا لم تكن كما يتوجب عليك أن تكون، فعليك أن تعاقب نفسك، وأن تخلق بؤساً لنفسك. ولهذا السبب يرتاح الناس عندما يكونون بؤساء. واسمحوا لي أن أقول: يشعر الناس بالسعادة عندما يكونون بؤساء، وينزعجون عندما يكونون سعداء. وهذه هي مراقبتي لألوف وألوف من الناس: عندما يكونون تعساء، يكون كل شيء على ما يُرام، يقبلون بذلك ـ لأنه يتناسب مع تدريبهم ومع عقلهم. وهم يعرفون أنهم آثمون وكم هم مروّعون.

قيل لك: لقد ولدت في الخطيئة. لم يولد الإنسان في الخطيئة بل البراءة. نحن من نجعله يشعر بأنه مذنب ـ عندما نقول له «يتوجب عليك ألا تكون هكذا». والطفل يولد بريئاً على الفطرة. ونحن نعاقبه لأنه طبيعي وبريء، ونكافئه

حين يكون متصنعاً وماكراً. بل ونكافىء الأشخاص المتزلفين والمنافقين. فالجميع يدين البراءة وكأنها مرادف للإجرام. كما أنهم يعتقدون أن البراءة هي حماقة، أما المكر فهو ذكاء. إن المنافق مقبول ـ لأنه يتناسب مع المجتمع الزائف.

وهكذا تصبح حياتك مجرد مجهود لخلق المزيد والمزيد من العقاب لنفسك. وبالتالي، فإن كل ما تقوم به خطأ، فتضطر لمعاقبة نفسك على كل شيء يفرحك. وحتى عندما تفرح رغماً عنك، أو تقترب من الله ـ فجأة تبدأ معاقبة نفسك. لا بد أن ثمة خطأ قد حدث ـ فكيف يمكن أن يحدث ذلك مع إنسان مُروَّع مثلك؟ بالأمس سألني أحدهم «أوشو، أنت تتحدث عن الحب، عن منح حبك. لكن ماذا أملك أنا لأقدمه لأي شخص؟ ماذا يمكنني أن أقدم لحبيبتي؟».

هذه الفكرة السرية لدى الجميع: «ليس لدي شيء» لكن ما الذي لا تملكه؟ لم يخبرك أحد بأنك تملك جمال جميع الأزهار؟ فالإنسان أعظم زهرة على الأرض، وأرقى مخلوق. لا يمكن لأي طير أن ينشد الأغنية التي يمكنك أن تغنيها ـ فأغاني الطيور ليست سوى ضجيج على الرغم من جمالها لأنها صادرة عن البراءة. وأنت بمقدورك أن تغني أغاني أفضل بكثير، وأكثر أهمية، ولها معان أكبر. لكنك تسأل «ماذا أملك؟».

إن الأشجار خضراء والنجوم والأنهار، كلها جميلة. لكن هل شاهدت شيئاً أجمل من وجه الإنسان؟ وهل وقعت عيناك على ما يضاهي عيون الإنسان جمالاً؟ لا يمكن للوردة أو لزهرة اللوتس أن تضاهي العيون رقة وجمالاً. ويا لرقتها! لكنك تريد أن تعرف "ماذا تملك لتقدمه للحب؟" لا ريب في أنك عشت حياة إدانة، فأحبطت نفسك وأرهقتها بالذنب.

في الواقع، تفاجأ قليلاً عندما يحبك شخص. «ماذا، أنا؟ شخص يحبني»؟ تبدأ فكرة في عقلك «لأنه لا يعرفني، لهذا السبب. فلو عرفني جيداً، ما كان يحبني». لذا، يخفي العشاق حقيقتهم عن بعضهم البعض. ويتكتمون عن العديد

من الأمور الخاصة، ولا يبوحون بأسرارهم، لأنهم يخشون من أن يختفي الحب إذا فتحوا قلوبهم - وذلك لأنهم غير قادرين على أن يحبوا أنفسهم، فكيف يمكن أن يتصوروا أن ثمة مَن يحبهم؟

إن الحب يبدأ بحب الذات. لا تكن أنانياً بل كن معتد النفس - وهذان أمران مختلفان. لا تكن نرجسياً أو مهووساً بنفسك. إلا أن حب الذات الطبيعي إلزامي، وهو نظرية أساسية. وانطلاقاً منه يمكنك أن تحب الآخرين.

إقبل وأحب نفسك، فلقد خلقك الله. لذا، فكن مميزاً وفريداً من نوعك. لا تشبه أحداً ولن يشبهك أحد - ولا تُقارَن بأحد. فاقبل بهذا الحب وامزح واحتفل - وفي ذلك الاحتفال سترى أن الآخرين لا مثيل لهم، وكم أن جمالهم لا يُضاهى. إن الحب ممكن فقط، حين تتمتع بقبول عميق لنفسك وللآخر وللعالم. فالقبول يخلق الوسط حيث ينمو الحب، والتربة حيث يزهر الحب.

كن منفتحاً

يقول أحد الحكماء يُدعى لاو تزو (Lao Tzu):

عندما يولد الإنسان يكون طرياً وضعيفاً، وعند الموت يكون قاسياً وصلباً. وعندما تكون النباتات حيّة، تكون ناعمة ويانعة وعندما تموت تكون قاسية ويابسة. وبالتالي فإن القساوة واليباس يترافقان مع الموت، فيما تترافق النعومة واللطافة مع الحياة.

لذا، عندما يكون الجيش عنيداً، فسوف يخسر المعركة. والشجرة تقطع حين تَيبس. وإن كل ما هو كبير وقوي ينتمي إلى الأسفل. أما كل ما هو لطيف وضعيف فهو ينتمي إلى المرتبة العليا.

الحياة مثل النهر، تنساب بشكل متواصل دون بداية أو نهاية. والحياة مهيبة. وإذا انسبت كانسيابها فستتمتع بجمال الطفولة والزهرة التي لم تُدنّس.

قد يكون لك أهداف خاصة ضد الحياة. وجميع الأهداف خاصة وشخصية.

وبالتالي، تحاول أن تفرض نموذجاً معيّناً في الحياة، شيئاً خاصاً بك. وتحاول دفع الحياة لتتبعك وأنت مجرد جزء صغير جداً. بالطبع، إن قدرك أن تُهزم، وأن تخسر سُموَّك فتصبح قاسياً.

إن القتال يخلق قساوة. فكّر فقط بالقتال وستصبح محوطاً بالقساوة. فكّر فقط بالمقاومة وستظهر من حولك قشرة تغطيك كشرنقة. مجرد فكرة أن يكون لك هدف معيّن تجعلك بمثابة جزيرة، ولا تعود جزءاً من القارة الواسعة للحياة. وعندما تنسلخ عن الحياة، تصبح كالشجرة المنزوعة من الأرض. قد تعيش بالقليل من زهوة الماضي، لكنها في الحقيقة تموت. إن الشجرة بحاجة إلى الجذور، الشجرة تحتاج لأن تكون في الأرض متصلة بها وجزءاً منها.

أنت تحتاج إلى الانضمام إلى قارة الحياة، لأنك جزء منها ولأن جذورك فيها. وعندما تكون جذورك متأصلة في الحياة تكون ناعماً لأنك لست خائفاً، فالخوف يخلق قساوة. يخلق الخوف فكرة الأمان والحماية. إلا أن لا شيء يقتل أكثر من الخوف، فبمجرد التفكير بالخوف تكون قد انفصلت عن الأرض، وانتزعت جذورك.

وتعيش حينها في الماضي ـ لهذا تفكر كثيراً في الماضي، وهذه ليست مصادفة. فالعقل يفكر بشكل متواصل إما بالماضي أو بالمستقبل. فلماذا تفكر كثيراً بالماضي؟ إن ما مضى قد مضى! ولا يمكن إعادته. الماضي ميت! فلماذا تواصل التفكير في الماضي، إذ لا يمكن القيام بأي شيء حياله؟ كما لا يمكنك أن تعيشه أو أن تكون فيه، لكن هذا قد يقضي على حاضرك. ولا بد من وجود سبب عميق لذلك. وهذا السبب هو محاربتك لانسياب نهر الحياة. فلقد أصبحت مقتلعاً دون جذور. أصبحت صغيراً جداً، كنظرية الكبسولة، منغلق على نفسك. صرت فرداً، ولم تعد جزءاً من الكون الواسع. كلا، لم تعد جزءاً كبيراً منه. وعليك أن تعيش على أمجاد الماضي كالبخيل. ولهذا يفكر العقل بالماضي.

وعليك أن تستجمع نفسك لتتأهب للقتال، ولهذا السبب أيضاً تواصل

تفكيرك بالمستقبل. فالمستقبل يعطيك الأمل، والماضي الذكرى المجيدة، وبين الاثنين تضيع حياتك التي لا تعيشها.

الحياة آمنة! إن غرور الفرد وحده غير آمن، ويحتاج إلى حماية وإلى سلاح. لذا تجده خائفاً، يرتجف باستمرار ـ فكيف لك أن تعيش؟ أنت تعيش في توتر واضطراب، وكأنك لا تعيش. إنك تخسر كل اللذة والبهجة. وحالما تخرج من قوقعتك وتنفتح على الحياة، تعيش بسعادة!

تعتقد فئة من الناس أن الحقيقة المطلقة تولد السعادة. وعندما تكون تعساً، هذا يعني أنك اقتلعت من الأرض وانفصلت عن النهر وأصبحت متجمداً كمكعّب الثلج، تطفو في النهر لكن ليس معه. تقاتل، وتحاول الذهاب بعكس التيار ـ لأن غرورك يحب التحدي ويسعى إليه. وإذا لم تعثر على أي شخص لتقاتله فسوف تشعر بحزن شديد. لأنك تعتقد بأنك حين تقاتل تكون موجوداً. لكن هذا مرضي وعصابي.

إن أحد الحكماء يؤيد الاستسلام، فيقول «استسلم للحياة. واترك الحياة تقودك ولا تحاول قيادة الحياة. لا تحاول السيطرة أو التلاعب بالحياة، اترك الحياة تسيطر عليك و تتلاعب بك. دع الحياة تستملكك. واستسلم ببساطة، وامنح السلطة الكاملة للحياة وكن معها».

وهذا أمر صعب، لأن غرور الإنسان يقول «إذن ماذا أنا؟ مستسلم، لا وجود لي». لكن عندها يزول الغرور. يكون لك وجود للمرة الأولى. عندها فقط تتحرر من قيودك. إلا أن الغرور لا يعي ذلك، وهو خائف، لذا يقول «ماذا تفعل بنفسك؟ سوف تتوه وتصبح نكرة». وإذا أنصت لغرورك فسوف يضعك على الدرب المرضي، الطريق التي تجعل منك «أهدافاً». إلا أن غرورك يفقدك الحياة الحقيقية. لأنك ستضطر للتظاهر. فانظر إلى الأشخاص الناجحين في الحياة، والذين أصبحوا «أهدافًا» والمدرجة أسماؤهم في الصحف والمجلات. راقبهم عن كثب فستجدهم يعيشون حياة زائفة، يضعون فيها الأقنعة التي تخفي فراغهم الداخلي.

راقب مشاهير العالم أو الأشخاص الذين أصبحوا ذائعي الصيت-كالرؤساء ورؤساء الوزراء والأثرياء ـ الذين حصلوا على كل ما يمكن الحصول عليه في العالم. راقبهم وانظر إليهم والمسهم، فسوف تشعر بالموت. ستجد قلوبهم تنبض، لكن بشكل آلي. لأن هذه النبضات قد فقدت شاعريتها. قد ينظرون إليك لكن بعيون مغشاة، تفتقر لبريق الحياة. وعندما تصافحهم لن تشعر بتبادل للطاقة أو بحرارة الترحيب. فأياديهم ميتة ـ قد تجد فيها وزناً، لكنك لن تجد حباً. وانظر حولهم فستجد أن حياتهم جحيم. لذا، لا تحذو حذوهم.

يرى أحد الحكماء أن الجسم يشيخ أما الجوهر الباطني فهو يبقى شاباً ونضراً ولا يشيخ أبداً. لا تضع أهدافاً خاصة وإلا فسوف تفوّت فرصة أن تكون حياً.

وهذا هو بيت القصيد: إذا انفتحت على الحياة، فستكون حياتك ناشطة ونابضة بالحياة. نحن نعيش كالمتسوّلين، بدل أن نكون كالأباطرة، ونحن المسؤولون عن ذلك. نجعل أنفسنا بؤساء بذكائنا وسعينا لإرضاء غرورنا.

الحكمة الآن:

عندما يولد الإنسان، يكون رقيقاً وضعيفاً.

راقب طفلاً حديث الولادة، فلا تجد قشرة حوله. إنه هش وناعم ومنفتح ـ إنه الحياة بنقائها. على أن ذلك لا يدوم طويلاً، سرعان ما ستكبر الشخصيات من حوله، وسيُسجن من قبل المجتمع والأهل والمدارس والجامعات. وعندها تصبح الحياة نظرية بعيدة. فيما يصبح أسيراً. وتنبض الحياة في مكان ما في أعماقه إلا أنه لن يقدر على سماعها.

لكن حين يولد الطفل راقبه، فالمعجزة تتكرر. فالحياة ترشدك إلى الطريق مجدداً ومجدداً، وكيف تكون، وتقول لك مجدداً ومجدداً أن الحياة تتجدد يومياً. يوافي المسنّون مَنيّتهم، ويولد أطفال جدد فما هو المغزى؟ إنه واضح، أن الحياة لا تؤمن بالكبر. في الواقع، لو كانت حياتنا تدار على يد علماء الاقتصاد لاعتُبر عالمنا غير اقتصادي، هدراً. ثمة رجل كبير السن متمرس

ومدرّب في الحياة – حالما يصبح جاهزاً ويظن أنه أصبح حكيماً توافيه المنية، يُستبدل بطفل صغير بدون معرفة أو حكمة، جديد تماماً كالكتاب الأبيض أي يتوجب كتابة كل شيء مجدداً. فلو سألت علماء الاقتصاد لقالوا إن هذا حماقة! هذا هدر، هدر محض. يموت رجل في الثمانين من العمر ذو خبرة، ويُستبدل بطفل لا خبرة له – يجب أن يكون العكس تماماً، ليكون اقتصادياً أكثر.

لكن الحياة لا تؤمن بالاقتصاد، ومن الأفضل أنها كذلك وإلا لأصبح العالم برمّته مقبرة كبيرة. إنها تؤمن بالحياة وليس بالاقتصاد. فتواصل استبدالها الكبار بالصغار والجدد، القُساة بالناعمين. والدلالة واضحة: إن الحياة تحب النعومة لأن الحياة تنساب بسهولة عبر الإنسان الناعم.

عندما يولد الإنسان يكون رقيقاً وضعيفاً

ويركز أحد الحكماء على النقطة الثانية: إن الحياة لا تؤمن بالقوة، فللضعف جماله لأنه ناعم ورقيق. تهبّ عاصفة قوية فتقتلع الأشجار القوية والكبيرة. أما النباتات الصغيرة فهي تلتوي قليلاً، وحين تذهب العاصفة، تكون قد أزالت عنها الغبار، فأصبحت أكثر نضارة وحياة وحيوية. أي أن العاصفة قدّمت لها حمّاماً جيداً. أما الأشجار القديمة القاسية فلقد سقطت لأنها قاومت، ولأن غرورها لا يسمح لها بالانحناء.

ويقول الحكيم: «الحياة تحب الضعيف». وهذا هو معنى ما يقوله عيسى عليه السلام «طوبى للفقراء لأنهم سيرثون الأرض. طوبى للبسطاء، بسطاء العقل. طوبى للحزانى، لأنهم سيسعدون». إلا أن الناس لا يستوعبون معنى هذه الكلمات، أما الحكيم فيترجمها لهم على النحو التالي: «كن حياً وكن ضعيفاً، لهذا السبب يقول لك إذا صفعك أحدهم على خدك الأيمن فدر له الأيسر. وإذا أخذ منك أحدهم معطفك فأعطه قميصك. وإذا أرغمك أحدهم على السير معه مسافة ميل فامش معه لمسافة ميلين. بقوله: «كن ضعيفاً. مباركون هم الوضيعون».

لكن ماذا يوجد في الضعف ليكون مباركاً؟ لأن العادة جرت بأن يقول

الذين يزعمون بأنهم قادة ومعلمو العالم، «كن قوياً». إلا أن أحد الحكماء وعيسى عليه السلام يقولان «كن ضعيفاً. إذ ثمة شيء في الضعف - لأنه ليس قاسياً. لكي تكون قوياً، يتوجب أن تكون قاسياً. ولتكون قاسياً، ينبغي أن تكون ضد الحياة. إذا أردت أن تكون قوياً عليك أن تقاتل انسياب النهر، وما من سبيل آخر لتكون قوياً. أي يجب أن تسير عكس التيار لتكون قوياً.

ولتكون ضعيفاً، يتوجب أن تسير مع التيار. فإذا قال لك «سر معي لمسافة ميل» فامش معه لمسافة ميلين وإذا أخذ النهر معطفك، فأعطه قميصك أيضاً. وإذا صفعك النهر على خدك الأيمن فدر له الأيسر. ثمة موطن جمال في الضعف، إنه جمال السمو والترفع. إنه جمال اللاعنف. إنه جمال الحب والمغفرة، وجمال اللانزاع. وإذا لم يتم استيعاب هذه التعاليم فلن تعيش الإنسانية في سلام.

إذا تعلمت أن تكون قوياً، يكون قد قُدّر لك أن تقاتل وبالتالي فسوف تتواصل الحروب. وإن جميع القادة السياسيين في العالم يكرّرن القول قولهم بأنهم يحبون السلام - إلا أنهم يتحضّرون للحرب. تراهم يؤيدون السلام - ويحشدون عتادهم. يتحدثون عن السلام فيما يحضّرون للحرب لأنهم يخشون الشخص الآخر. ويقول الآخر الأمر عينه! يبدو الأمر برمّته تفاهة. الصين تخاف من الهند، والهند تخاف من الصين. لماذا لا تفهمون هذه النقطة! روسيا تخاف من تركيا وأميركا تخاف من روسيا. كلاهما يتحدث عن السلام، ويتأهّب لخوض الحرب. وبالطبع، إن كل ما تتحضر له يحصل بالفعل.

إن حديثك عن السلام لا معنى له. إن حديثك عن السلام ليس سوى حرب باردة. في الواقع، يحتاج السياسيون إلى الوقت لكي يستعدوا - وفي ذلك الوقت يتحدثون عن السلام، لكي يكون لديهم الوقت الكافي ليتحضروا. ولقد عاشت الإنسانية طيلة قرون في فترتين فقط: فترة حرب وفترة التحضير للحرب. وهذه هي الفترات فقط. إن التاريخ برمّته مَرضِيّ.

يحصل الأمر على هذا النحو لأن القوة والغرور مُقدَّران. فإذا تقاتل

شخصان على الطريق، أحدهما قوي والآخر ضعيف، فيسقط الضعيف ويجلس القوي على صدره - فمن تُقدّر؟ هل تُقدّر الشخص الذي قَهر الآخر؟ عندها تكون عنيفاً مؤيداً للحرب. عندها تصبح متعطشاً للحرب، وخطيراً وعُصابياً. أم أنك تُقدّر الشخص الضعيف؟ إلا أن أحداً لا يُقدّر الضعيف لأنك في أعماقك تتوق لتكون قوياً.

عندها تثني على القوي فتقول «نعم، هذا هو مثلي الأعلى، أحب أن أصبح مثله» وبالثناء على القوة نكون قد أثنينا على العنف. وبالتالي، يُثنى على الموت لأن القوة تقتل - تقتلك وتقتل الآخر. إن القوة قاتلة وانتحارية.

نقول الضعف - والعبارة عينها تحمل في طياتها إدانة. لكن ما هو الضعف؟ إن الزهرة ضعيفة، أما الصخرة الموجودة إلى جانب الزهرة فهي قوية. هل ترغب بأن تكون كالصخرة أم تفضل أن تكون كالزهرة؟ تذكر أن الزهرة ضعيفة، وضعيفة جداً - تتأثر بهبوب ريح صغيرة، فتسقط أوراقها إلى الأرض. إن الزهرة بمثابة أعجوبة، كما أن وجودها أعجوبة، ضعيفة وناعمة! تبدو مستحيلة - كيف تكون مستحيلة؟ تبدو الصخور على خير ما يرام، إنها موجودة، لأن تركيبتها تسمح لها بذلك. لكن الزهرة؟ تبدو غير مدعومة - إلا أنها موجودة أيضاً وهذه أعجوبة.

هل ترغب بأن تكون كالزهرة؟ إذا سألت نفسك، فسيقول غرورك «كن كالصخرة» وحتى لو أصررت، ولأن الصخرة قبيحة، سيقول غرورك «إذا أردت أن تكون زهرة، فكن زهرة بلاستيكية على الأقل. لكن كن قوياً! لا تزعجك الرياح ولا تدمّرك الأمطار، فتبقى خالداً. فالزهرة تأتي في الصباح وتضحك لبرهة وتنشر عبيرها ثم تزول. أما الزهرة البلاستيكية الاصطناعية فيمكن أن تدوم إلى الأبد، إلا أنها غير حقيقية. ولهذا السبب تجدها قوية، فالحقيقة ناعمة وضعيفة. وكلما ازدادت الحقيقة ضعفاً أصبحت أنعم.

إنك تخفق في فهم الله لأن عقلك يفهم منطق الصخور، وليس الأزهار. إن عقلك يفهم الرياضيات ولا يملك الحاسة المحبة للجمال لكي تشعر بالأزهار.

وحده العقل الشاعري قادر على فهم وجود الله، فالله هو اللطيف. لهذا السبب هو أسمى حقيقة. إن كل لحظة من حياتك تزهر، لكنك عاجز عن رؤية ذلك، لأن عقلك منشغل بالماضي والمستقبل، وبغمضة عين تجد أن حياتك قد انتهت. ولن تتمكن من فهم الله إلا عندما تفهم منطق الرحمة والمغفرة. لكن إذا حاولت أن تكون قوياً - قاهراً ومقاتلاً ومحارباً - عندها ستعيش في العالم محوطاً بالصخور وليس بالأزهار وستكون بعيداً عن الله.

عندما يولد الإنسان يكون ضعيفاً وحساساً، وعندما يموت يصبح صلباً وقاسياً.

ينبغي أن تكون حياتك على هذا النحو، يتوجب أن تبقى رقيقاً وناعماً وضعيفاً.

لا تحاول أن تكون قاسياً وصلباً، لأنك بذلك تقرب ساعتك أكثر وأكثر.

إن الموت مُقدَّر على الجميع. والموت ليس مخيفاً أو مشكلة. إن الموت لطيف. يمكنك أن تسمع صوت الحياة، لكنك لا يمكن أن تسمع صوت الموت، لأن الموت يأتي بهدوء ولا يمكنك توقعه ولو قبل ثانية واحدة. إلا أن الحياة المميتة القاسية والمنغلقة التي تعيشها الآن هي المشكلة. يقول أحد الحكماء إن حياتك أشبه بالسجن الذي لا يوجد فيه أي نافذة لتطل منها إلى الخارج أو ليطل منها من الخارج إلى الداخل. وكأنك تعيش وحيداً في كهف لا يمكنك الوصول إلى الآخرين ولا يمكن للآخرين الوصول إليك وبالتالي، تكون منطوياً على نفسك، تماماً، وبائساً. لذا، تسعى لإيجاد أساليب تخلّصك من البؤس.

كن كالطفل، حاول أن تحافظ دوماً على نعومة ونقاء وطهارة الطفولة. لا تقطع صلتك بها، وسوف تفاجأ حين تكتشف في أحد الأيام أن الطفل الذي كنته منذ خمسين عاماً، ما يزال حياً في داخلك. فإذا عرفت كيف تتصل به، فسوف يعود ذلك الطفل فجأة.

إن الطفل لا يضيع أبداً، لأنه حياتك وهو يبقى موجوداً. الطفل لا يموت

ليحلّ مكانه الشاب والشاب لا يموت ليحلّ مكانه الرجل المسنّ. بل ثمة طبقات تراكم فوق بعضها البعض، أما الجوهر فيبقى هو عينه - فإن الطفل الذي ولد ما يزال موجوداً في داخلك، لكن ثمة طبقات تراكمت حوله وإذا اخترقت هذه الطبقات، فسينبثق في داخلك. وهذا الانبثاق أدعوه الانجذاب الصوفي.

يقول النبي عيسى عليه السلام: «إذا لم تصبح كالأطفال فلن تدخل ملكوت الرب». أي أنك إذا اخترقت قوقعتك القاسية، والجدران والطبقات التي تحيط بك، فسوف ينفجر فجأة الطفل الموجود في داخلك، وسوف ينظر إلى العالم بعين بريئة، عندها يدخل الله إلى قلبك.

عندما يولد الإنسان يكون رقيقاً وضعيفاً، وعند الموت يكون قاسياً وصلباً. عندما تكون النباتات والأشياء حيّة تكون رقيقة وطرية، وعندما تموت تصبح قاسية ويابسة.

إن الحياة تعلّمك بأساليب عديدة.

إذن القساوة والصلابة يترافقان مع الموت، أما الرقّة واللطافة فتترافقان مع الحياة.

لذا، إن أردت أن تكون مفعماً بالحياة، فاسْعَ وراء رفيقي الحياة: اللطافة والرقّة.

إن التراكمات تجعلك قاسياً. حاول أن تعيش بطريقة تتحرر في كل لحظة من اللحظة التي تسبقها. إن وضعك حالياً كالآتي: لديك منزل كبير فيه العديد من الغرف، وفي كل غرفة أُحجية - على الطاولات والكراسي والأسرّة والأرض ومتدليّة من السقف - أي أن قطعها موجودة في كل مكان، لكنك أخفقت في حلّ أي منها. تحاول حلّ واحدة منها فتجدها صعبة، لذا تنتقل إلى أُحجية أخرى. إلا أن الأولى لا تزال عالقة في رأسك، لا بل تحمل بعض القطع منها معك إلى عملك التالي. ثم تحاول حلّ أُحجية أخرى، لكنك تُخفق لأنك أنت نفسك مُربك. بعدها تنتقل إلى غرفة أخرى، وهكذا تدور في حلقات لا نهاية لها.

فيصبح لديك تراكمات من الأحاجي التي لم تحلّ، فتصبح عُصابياً، لأنك لم تحلّ أي عقدة من الحياة وألوف الأحاجي عالقة من حولك، وتقتلك. لا تحمل معك مخلّفات الماضي - لأن الماضي قد ولّى. تخلّص من كل لحظات الماضي، سواء حلّت أم لم تحلّ. إذ لم يعد بمقدورك الآن أن تفعل أي شيء إزاءها. تخلّص منها وإلا لن تتمكن من حلّ مشاكلك الجديدة. إن الحياة ليست مشكلة يتوجّب حلّها، بل هي لغز يتوجب أن نعيشه. فإذا عشت حياتك بالكامل فسوف تخرج منها جميلاً وغنياً بالخبرات التي كسبتها بدون أي شيء عالق حولك. هكذا تنتقل إلى اللحظة التالية نشيطاً ونضراً بهذا الزخم، وهكذا تعيش اللحظة التالية وتحلّها. إياك أن تترك تراكمات من حولك وإلا أصبحت قاسياً. بمقدورك أن تبقى ناعماً إذا لم تحمل أي شيء معك من الماضي. لِمَ الأطفال ناعمون؟ لأنهم لا يحملون شيئاً. إن طريقتهم كطريقة الحكيم. فإذا كان الطفل غاضباً، فهو غاضب ولا يأبه لأحد. أنظر إلى الطفل عندما يكون غاضباً، إلى جسمه بالكامل - إنه طفل صغير ناعم ورقيق - ينتفض غضباً وتحمرّ عيناه ووجهه، يقفز ويصرخ في ثورة عارمة. وكأنه متفجرة من الغضب ... وفي اللحظة التالية يختفي هذا الغضب العارم فتجده يلعب، انظر إلى وجهه - لا يمكنك أن تصدق أن هذا الوجه كان في ثورة عارمة قبل لحظات. إنه يبتسم! إنه جميل للغاية وسعيد جداً.

هكذا يتوجب أن تعيش، كل لحظة بجميع حيثياتها لكي لا تحمل مخلّفاتها إلى اللحظة التالية. إن الطفل يعيش لحظة الغضب، ثم ينتقل منها. عندما تصبح الثقافة الأفضل ممكنة، فلن نعلّم أولادنا ألا يغضبوا، بل سنعلّمهم أن يغضبوا بشكل كامل - لكي لا يحملوا الغضب معهم. فالغضب بحدّ ذاته ليس سيئاً، لكن إذا حملته وراكمته يصبح خطراً. إن وميض الغضب جميل - بل هو ضروري لأنه يعطي الحياة نعمة وروحاً. بل يجعل للحياة طعماً أجمل.

إن الإنسان القادر على أن يغضب يكون قادراً على أن يفرح وأن يحب، فالإنسان يتعلم من تجاربه. وعندما لا يُسمح لك بأن تكون غاضباً فلن تعيش اللحظة كاملة، لأن ثمة ذيولاً عالقة في ذهنك. قد تبتسم إلا أن ابتسامتك ليست

صافية، لأن الغضب العالق قد أفسدها. قد تبتسم شفتاك، لكنها ابتسامة مسممة، لأن الغضب ما زال موجوداً والماضي لم يختف بعد، فشبح الماضي ما زال يلاحقك. ويتواصل ذلك، فتقع في حيرة من أمرك، وتصبح حياتك برمتها عالقة. وبالتالي، تصبح عاجزاً عن أن تحب وتصلي وتتأمل.

يأتي إليّ الناس ويقولون لي: «عندما نتأمل، تبرز ملايين الأفكار فجأة. عادة لا تظهر هذه الأفكار، لكن عندما نتأمل تظهر». فلماذا يحصل ذلك؟ التجارب غير مكتملة ـ عندما تتأملون تكونون غير منشغلين، فتتبادر إليك: «أنت غير مشغول الآن، جِدْ لنا حلاً، أكملنا. أنت لا تفعل شيئاً ـ إن التأمل مجلس استرخاء، افعل شيئاً! الغضب موجود، جد له حلّاً. والحب موجود، حقّقه. الرغبة موجودة، قُم بشيء ما!»

عندما تكون منشغلاً، فإن هذه الأمور التي تحيط بك لا تلفت انتباهك. لكن عندما تتأمل، تحاول كلها أن تجذب انتباهك، «نحن غير كاملين»! إنها أشباح ماضيك.

حاول أن تعيش كل لحظة بالكامل وبوعي وإدراك، لكي لا تحمل معك أي شيء من الماضي. وهذا أمر سهل لا يتطلّب إلا الإدراك والوعي ـ ولا أي شيء آخر. لا تعش وكأنك نائم أو كرجل آلي، كن أكثر وعياً وعندها ستتمكن من أن ترى بوضوح. وعندها ستصبح ناعماً كالطفل وكالبرعم الجديد. وعندها ستلازمك هذه الصفة إلى أن توافيك المنية.

إذن عندما يكون الجيش عنيداً فسوف يخسر المعركة.

يقول أحد الحكماء: إن الجيش العنيد سوف يخسر المعركة. وأنت تظن أنك ستفوز بعنادك.

عندما تكون الشجرة قاسية، فسوف تُقطع. فالكبير والقوي ينتمي إلى الأسفل، أما اللطيف والضعيف فهو ينتمي إلى الأعلى.

إن الجذور قاسية لذا، فهي تنتمي إلى الأسفل، أما الأزهار فهي ناعمة وتنتمي إلى الأعلى. وهذه هي التركيبة الصحيحة للمجتمع: فلو كان الأشخاص

الأقوياء ينتمون إلى الجذور، والأشخاص الناعمون ينتمون إلى الأعلى، لكان على الشعراء والفنانين الانتماء إلى الأعلى. توجّب على القديسين والحكماء أن ينتموا إلى أعلى قمة. أما الجنود والسياسيون ورجال الأعمال فينبغي عليهم أن ينتموا إلى الأسفل. إن العالم منقلب رأساً على عقب لأن الأشخاص القساة يحاولون الانتماء إلى الأعلى. وكأن الجذور أصبحت رجال سياسة، وهم يحاولون إرغام الأزهار على النزول إلى الجذور تحت الأرض. وبهذا يختلّ توازن العالم. إن على الجميع أن ينحنوا دون استثناء ومهما علت مراتبهم وأن يتخلوا عن غرورهم.

يُروى:

أن أحد الحكماء كان في طريقه إلى إحدى المدن، ولقد تردد ملك المدينة في الذهاب لاستقباله. فقال رئيس الوزراء وهو رجلُ مسنّ وحكيم: «يتوجب عليك الذهاب». فأجاب الملك «يبدو ذلك غير ضروري. إنه مجرّد متسوّل. فليأت! ما الجدوى من ذهابي إلى حدود مملكتي لاستقباله؟ فأنا ملك وهو مجرد متسول».

فكتب رئيس الوزراء استقالته على الفور. وقال «أتقدم باستقالتي إليك لأنك إذا نزلت إلى هذا الحد، فلا يمكنني البقاء هنا. تذكّر بأنك الملك وهو ناسك متعبّد ولا يملك شيئاً، أما أنت فلديك إمبراطورية عظيمة. إلا أنه ينتمي إلى الأعلى. وعليك أن تذهب وتنحني له، وإلا فاقبل استقالتي. إذ لا يسعني أن أبقى معك هنا في القصر. هذا أمر مستحيل». فاضطر الملك إلى الذهاب.

وعندما انحنى للحكيم، قال له: «لا حاجة لذلك، سمعت أنك كنت متردداً في القدوم. فلو جاء المتردد فكأنه لم يأت. والاحترام لا يُفرض بالقوة. فإما أن تقنع به وتستوعبه أو لا. فلم يكن هناك من داع - لأني كنت قادماً لرؤيتك. فأنا متسوّل ... وأنت إمبراطور».

فبدأ الملك بالبكاء والنحيب، لأنه فهم قصده. لقد وصل السياسيون في مختلف أنحاء العالم إلى الأعلى، وبالتالي عمّت الفوضى والبؤس. لأن الجزء

العلوي بات ثقيلاً جداً. ومن المفروض أن تكون الأزهار فقط في ذلك الجزء ـ المتصوّفون والحكماء والشعراء وليس السياسيون.

الكبار والأقوياء ينتمون إلى الأسفل أما اللطفاء والضعفاء فينتمون إلى الأعلى.

يقول أحد الحكماء إنك إذا أردت أن تنتمي إلى الأعلى، يتوجب أن تكون لطيفاً وضعيفاً. فكن كالعشب لا كالأشجار. كما يضيف أنك إذا كنت عديم النفع فسوف تكون محمياً. أما إذا كنت ذا نفع فهذا خطر، لأن أحدهم قد يستغلك. وإذا كنت قوياً فسوف تُرغم على الانخراط في الجيش.

وفي أحد الأيام بينما كان أحد الحكماء يمر في قرية بصحبة تلاميذه، وقع نظره على رجل ذي حدبة في ظهره، فطلب من تلاميذه «اذهبوا إلى الرجل الأحدب واسألوه عن شعوره لأنني سمعت أن المدينة في ورطة. وأن الملك قد أرغم جميع الشبان والرجال الأشداء على الانخراط في صفوف الجيش».

فتوجهوا إلى الرجل الأحدب وسألوه، فأجابهم: «أنا سعيد! فبسبب حدبتي لم أرغم على الانخراط معهم. فأنا عديم النفع لهم. وهكذا نجيت». فعاد التلاميذ وأخبروا الحكيم بما سمعوه، فقال لهم: «الآن تذكروا. كونوا عديمي النفع، وإلا أصبحتم علفاً في الحرب». وعندما كانوا يمشون في الغابة مروا تحت شجرة ضخمة، قد تستريح تحتها ألف عربة. وكان ألوف النجارين يعملون على قطع أشجار تلك الغابة. فقال أحد الحكماء: «اسألوا ما قد حصل ـ لماذا لم يقطعوا هذه الشجرة الكبيرة؟»

فذهب التلاميذ وسألوا النجارين الذين أجابوا بدورهم: «هذه الشجرة عديمة النفع، فأغصانها غير سوية ولا يمكننا أن نصنع منها قطع أثاث ـ وإذا أحرقت سيتصاعد منها دخان كثيف بحيث لا يمكن استخدامها كوقود. كما أن أوراقها مرّة الطعم تأبى الحيوانات أكلها. لذا، فهي عديمة النفع ولهذا لم نقطعها». فضحك الحكيم وقال لتلامذته: «كونوا كهذه الشجرة عديمي النفع، وعندها لن يقطعكم أحد. انظروا كم كبرت هذه الشجرة، بمجرد كونها عديمة النفع!»

حاول ألا تسعى وراء أهداف خاصة، وكن كالطفل ببراءته، عندها سترى كل شيء بمنظار جديد وسينكشف الجوهر لك.

كن أنانياً

لا أحد يمكن أن يكون غير أناني باستثناء المنافقين. تُقرن كلمة أناني بالإدانة. ويطلب منك أن تكون غير أناني. لمن لماذا؟ لمساعدة الآخرين...

أذكر:

فيما كان طفل صغير يسير مع والدته، قالت له: «تذكر دوماً أن تساعد الآخرين». فسألها الطفل: «وماذا سيفعل الآخرون؟» فأجابت الوالدة بشكل طبيعي: «سوف يساعدون الآخرين». فقال الطفل «تبدو خطة غريبة. لِمَ لا تساعدين نفسك عوضاً عن تعقيد الأمور؟»

إن الأنانية طبيعية. نعم، ثمة مشاركة في الأنانية أحياناً. حين تكون في حالة من السعادة العارمة، تقدر أن تشارك. حالياً، البؤساء والفقراء يساعدون غيرهم من الفقراء والبؤساء، والعميان يقودون غيرهم من العميان. فما هي المساعدة التي يمكن أن تقدمها؟ إن الفكرة التي سادت طيلة قرون، بالغة الخطورة. قالت المعلّمة للفتيان في إحدى المدارس الصغيرة: «يتوجب عليكم القيام بعمل خير مرة في الأسبوع على الأقل» فسألها أحد الفتيان: «أعطنا بعض الأمثلة على أعمال الخير لأننا لا نعرف ما هو الخير». فأجابت: «مثلاً، إذا أرادت امرأة عمياء أن تقطع الشارع، فساعدها على القيام بذلك. هذا عمل خير، إنه عمل فاضل».

وفي الأسبوع التالي سألت المعلمة: «هل تذكّر أحدكم القيام بما قلت لكم؟» فرفع ثلاثة تلاميذ أيديهم إيجاباً. فقالت: «النتيجة غير مرضية ـ فغالبية الصف لم تفعل شيئاً. لكن على الأقل ثلاثة فتيان قاموا بعمل خير». فسألت الأول: «ماذا فعلت؟» فأجاب: «كما قلت لنا تماماً: ساعدت امرأة عجوزاً عمياء كانت تقطع الشارع». فقالت له «أحسنت صنيعاً، فليباركك اللّه» ثم سألت

الثاني: «ماذا فعلت؟» فأجابها: «الأمر عينه، ساعدت امرأة عمياء في اجتياز الشارع». فوقعت المعلمة في حيرة من أمرها، إذ من أين عثروا على هاتين الإمرأتين العمياوين؟ لكن المدينة كبيرة، ومن المحتمل العثور على الإمرأتين. سألت التلميذ الثالث، فأجابها: «لقد فعلت الأمر عينه تماماً: ساعدت امرأة عجوزاً عمياء في اجتياز الشارع».

فسألت المعلمة: «لكن أين عثرتم على ثلاث نساء عمي؟» فأجابوا: «يبدو أنك لم تفهمي قصدنا - لم يكن هناك ثلاث نساء عمي بل واحدة وكان من الصعب جداً مساعدتها في اجتياز الشارع! فلقد أبرحتنا ضرباً كما أنها صرخت ونهرتنا، لأنها لم تكن تريد عبور الشارع. لكننا أصرينا على القيام بعمل فاضل، على الرغم من الحشد الذي اجتمع وبدأ يصرخ بنا. لكننا قلنا لهم: «لا تقلقوا، فسوف نأخذها إلى الجانب الآخر».

يُملى على الناس أن يساعدوا الآخرين إلا أن ثمة فراغاً في داخلهم. كما يُملى عليهم بأن يحبوا الآخرين - أحبوا جيرانكم، وأحبوا أعداءكم - إلا أن أحداً لا يقول لهم أحبوا أنفسكم. وكأننا نوجّه بشكل مباشر أو غير مباشر لأننا نكره أنفسنا. والشخص الذي يكره نفسه ليس بوسعه أن يحب أحداً، بل يمكنه التظاهر بذلك فقط.

إن الركيزة الأساسية تقضي بأن نحب أنفسنا بالكامل بحيث يصبح لدينا فيض من الحب يصل إلى الآخرين. أنا لست ضد المشاركة، لكني أعارض بشدة إيثار الغير. أنا أحبذ المشاركة، لكن في البداية يتوجب أن تمتلك شيئاً لكي تتشارك به مع الآخرين. وعندها لا تقوم بالأشياء بشكل واجب مفروض عليك تجاه أي شخص آخر - بل على العكس. ويتوجب أن تكون ممتناً لأنه لم يرفض مساعدتك، لقد كان كريماً.

أنا أركّز وأصرّ على وجوب أن يكون الفرد سعيداً وراضياً وهادئاً لكي يبدأ بالمشاركة والعطاء. إنه يملك الكثير، وهو أشبه بغيمة المطر - لذا يتوجب عليه أن يعطي. وإذا روي عطش الآخرين والأرض فهذا أمر ثانوي. فإذا كان الفرد

مفعماً بالبهجة والنور والهدوء فسوف يشارك الآخرين بها بدون أن يملي عليه أحد ذلك، لأن ثمة سعادة في المشاركة. وإن في العطاء سعادة أكبر من سعادة الأخذ.

يتوجب تغيير التركيبة برمّتها. وأن لا يُملى على الأشخاص بأن يؤثروا الغير على أنفسهم. لقد فوّتوا حياتهم إنهم عميان، وبؤساء. ـ فماذا عساهم يفعلون؟ لأن فاقد الشيء لا يعطيه، فالإنسان يعطي ما يملكه فقط. لذا، نجدهم يعطون البؤس والمعاناة والألم والقلق للآخرين الذين هم على صلة بهم. فهل هذا هو إيثار الغير؟ كلا، أود أن يصبح الجميع أنانيين. كل شجرة أنانية: فهي تمتص الماء إلى جذورها وتأخذها إلى الذين تعرفهم، وهم: أغصانها وأوراقها وثمارها وأزهارها. فحين تزهر تطلق عبيرها للجميع الغرباء منهم والمألوفون. فعندما تكون الشجرة محملة بالثمار، تشارك بها وتقدم ثمارها. لكن إذا عُلّمت هذه الشجرة مبدأ إيثار الغير، فسوف تموت جميع الأشجار، تماماً كما أنك الإنسانية ميتة ـ فلا ترى سوى جثثاً تمشي. وإلى أين تمشي؟ إنها تمشي إلى مقبرتها لتستريح أخيراً في قبورها.

ينبغي أن تكون الحياة بمثابة رقصة، أو موسيقى ـ عندها يمكنك المشاركة بها. وإن المبدأ الأساسي للوجود هو: إن النعمة تنمو إذا تشاركت بها.

لكني أعلّم الأنانية.

تقنية التأمل

يتوجب عليك أن تشعر بأن وعي كل شخص هو وعيك أنت. فالتغاضي عن الاهتمام بالذات الفردية، يوصل إلى الكينونة.

عليك أن تشعر بأن وعي كل شخص هو وعيك أنت ـ وهذا أمر حقيقي، لكننا لا نشعر به على هذا النحو. فأنت تشعر بأن وعيك هو لك، لكنك لا تشعر بوعي الآخرين. على الرغم من أنك تدرك بأن لديهم وعياً لأنهم بشر مثلك، وذلك من خلال استنتاجك المنطقي، إلا أنك لا تشعر بهم كوعي. حين تُصاب بألم في الرأس، فأنت تشعر بهذا الألم، لأنك تدركه، لكنك لا تشعر بألم رأس الآخر. إنه يعاني مثلك، لكنك لا تشعر بذلك.

وهذا الإحساس يأتي فقط إذا أصبحت مدركاً لوعي الآخرين ـ وإلا كان استنباطاً منطقياً. أنت تؤمن وتثق بصدق ما يقوله الآخرون، لأنه يستحق ذلك ولأنك تخوض تجارب مماثلة. هناك مدرسة منطقية تقول بأنه لا يمكن معرفة أي شيء عن الآخر، فهذا مستحيل برأيهم. وأقصى ما يمكن القيام به هو استنتاج بعض الأمور عن الآخر، لكن ما من شيء مؤكد. فكيف يمكن أن تعرف أن الآخرين يتألمون ويقلقون مثلك؟ إن الآخرين موجودون لكننا لا نقدر أن نخترقهم بل نلمسهم من الخارج فقط، وبذلك يبقى باطنهم غامضاً. ونحن نبقى منغلقين على أنفسنا. إن العالم الموجود حولنا غير محسوس بالنسبة إلينا، إنه مُستدَلّ ـ منطقياً وعقلياً. يقول العقل إنه موجود، إلا أنه لا يلامس القلب. لهذا

أشياء وليسوا أشخاصاً. إن علاقتنا مع السبب نتصرف مع الآخرين على أنهم أشياء وليسوا أشخاصاً. إن علاقتنا مع الأشخاص على غرار علاقتنا مع الأشياء. الزوج يتصرف مع زوجته وكأنها شيء: فهو يمتلكها. والزوجة بدورها تمتلك الزوج تماماً كما تمتلك الأشياء. لذا، إذا تصرّفنا مع الآخرين على أنهم أشخاص فلن نحاول امتلاكهم، لأن الأشياء فقط هي التي تُمتلك.

إن الشخص يعني الحرية، ولا يمكن امتلاكه. وإذا حاولت امتلاكه فسوف تقتله وبالتالي سيصبح شيئاً. إن علاقتنا مع الآخرين ليست حقيقة علاقة «أنا ـ أنت» فهي في أعماقنا علاقة «أنا ـ الشيء». إن الآخر مجرد شيء نتلاعب به ونستغلّه. لهذا السبب يصبح الحب مستحيلاً أكثر فأكثر ـ لأن الحب يقضي بالتعامل مع الآخر على أنه شخص وكيان له إدراك، وعلى أنه حرية وشيء ثمين مثلك تماماً. فإذا تصرّفت وكأن كل شيء هو مادة، عندها تصبح أنت النقطة المركزية والأشياء الأخرى للاستخدام. وبالتالي، تصبح العلاقة هادفة إلى المنفعة. إن قيمة الأشياء لا تكمن فيها بل في إمكانية استخدامك لها، لأنها موجودة من أجلك. ثمة صلة بينك وبين منزلك ـ فالمنزل موجود لأجلكِ، إنه وسيلة لخدمتك، كذلك السيارة موجودة لأجلك، لكن الزوجة ليست موجودة لأجلكَ ولا الزوج موجود لأجلك، فالزوج موجود لنفسه والزوجة موجودة لنفسها. إن كل إنسان كيان قائم بحد ذاته وموجود لنفسه. فلا تقلل من شأن الإنسان وتجعله شيئاً، لأنك ستشعر به شيئاً فشيئاً، وإلا فلن تشعر به، وعندها ستبقى علاقتك مجرد نظرية فكرية، من العقل إلى العقل ومن الرأس إلى الرأس ـ وليس من القلب إلى القلب.

تقول هذه التقنية: اشعر بوعي كل شخص وكأنه وعيك. سيكون ذلك صعباً، لأنه يتوجب عليك في بادئ الأمر أن تشعر بالإنسان كإنسان، وككيان مدرك. وحتى ذلك صعب.

يقول عيسى عليه السلام «أحب جارك كما تحب نفسك» إنه الأمر عينه ـ لكن يجب أن يصبح الآخر شخصاً بالنسبة إليك، يتمتع بجميع حقوقه، وأن لا يُستغلّ أو يُتلاعب به. وبالتالي، أن يكون هدفاً بحد ذاته لا وسيلة. أولاً، يجب

أن يصبح الآخر شخصاً، أي ان يصبح «أنت» له قيمته مثلك تماماً. عندها تصبح هذه التقنية ممكنة. «اشعر بوعي كل شخص وكأنه وعيك أنت»، وحالما تتبع هذه التقنية سيختفي «الآخر»، ويصبح بينكما سَيل من الإدراك ، فتصبحان قُطبين لسيل إدراك من منبع واحد.

في علاقة الحب العميقة ينصهر الشخصان ليصبحا كياناً واحداً، ثمة كيان تولّد عن الاثنين ولقد أصبحا مجرّد قطبين له. أي أنه يوجد سَيل بين الاثنين وعند وجود ذلك السيل، سوف تشعر بالسعادة. وإذا كان الحب يمنحك السعادة، فذلك لأن الشخصين يفقدان، ولو للحظة واحدة غرورهما، فيزول «الآخر» ويصبح الاثنان كياناً واحداً. وإذا حصل ذلك تكون قد أصبحت سعيداً. إن لحظة واحدة قد تحوّل حياتك.

وتقول هذه التقنية إن باستطاعتك القيام بذلك مع كل شخص. ففي الحب يمكنك القيام بذلك مع شخص واحد، لكن في التأمل يمكنك القيام بذلك مع كل شخص، وبالتالي يمكنك أن تنصهر مع أي شخص يدنو منك، بحيث تصبحان حياة واحدة منسابة. حالما تعرف ذلك وتقوم به، فسوف تجده سهلاً. في البداية تجد ذلك مستحيلاً لأننا عالقون بغرورنا، ويصعب علينا خسارته. لذا من المستحسن البدء بشيء لا تخافه أو تخشاه. حاول أن تجلس بالقرب من شجرة أو نهر، لأنك لا تخافها، وأن تتواصل معها لتصبحا كياناً واحداً. في البداية سيكون الأمر مجرد تخيّل، وتدريجياً ستكتشف بأنك بدأت تلمس الحقيقة من خلال المخيّلة. بعدها حاول القيام بالأمر عينه مع الأشخاص. سوف تخاف في البداية وستجد الأمر صعباً، لأنك كنت تُقلّص الأشخاص وتجعل منهم أشياء، لذا تخشى أن تتقلص أنت بدورك، إذا ما أصبحت على علاقة حميمة مع أحدهم. لذا نسعى دوماً للحفاظ على المسافة الموجودة بيننا وبين الآخرين بمن فيهم الأشخاص المقربون لنا. لأن التقرّب من الشخص الآخر خطر، وقد يحوّلك الشخص الآخر إلى شيء وبالتالي يمتلكك. أنت تحاول أن تحوّل الآخرين إلى أشياء والآخرون يحاولون تحويلك ـ لكن لا أحد يرغب بأن يصبح شيئاً، أو أداة أو وسيلة تُستخدم. إنها نظرية مذلّة، أن نخسر قيمتنا

ونُقلّص إلى مجرد وسيلة، إلا أن الجميع يحاول. لهذا السبب ثمة خوف عميق، مما يجعل هذه التقنية صعبة التطبيق مع الأشخاص. لذا أنصحك بتطبيقها مع الأشياء ثم الانتقال إلى الأشخاص، لكي تشعر بالسعادة الحقيقية. السعادة التي تتولد نتيجة الانصهار، أو ذوبان طاقتين مع بعضهما. وفي تلك الحالة يتبدد الغرور والأنا والفردية ـ ويبرز الإدراك. وحالما يصبح ذلك ممكناً مع شخص ما، يمكنك تطبيقه مع الآخرين ومع الكون. وهذا ما يدعوه الجليلون بالتقارب الروحي أو بنظرية الحب العميق بين الإنسان والكون. حاول القيام بهذا التقارب الروحي مرة في اليوم، لتعتاد عليه.

ان كل شيء في هذا الكون متقلّب، ولا يبقى على حاله ويتوجب عليك أن تشعر بكل هذه التغيُّرات والتقلّبات لكي تتعاطف مع أحزان وأفراح وغضب وهدوء وعاطفة الآخرين.

إن الحياة تعطي بسخاء، لذا يتوجب علينا أن ننعم بما هو متوفر لدينا. وهذا هو معنى الصلاة في كل ديانة، أن نكون ممتنين وشاكرين لهذه النعم. وينبغي أن نكون على تواصل عميق مع الله، وهذا هو معنى الصلاة. كذلك علينا أن نكون على تواصل مع الأشخاص، علينا أن نشعر بكل كلمة نقولها وأن تنبع من قلبنا وليس أن ننطق بها فقط.

إجابة عن أسئلة

في طريقك إلى العلاقة الحميمة

يطرح الناس أسئلة تجعلهم يشعرون أنهم أصحاب معرفة. يريدون طرح الأسئلة وليس الحصول على إجابة، لكي يظهروا معرفتهم. لكني إنسان معتوه: لا أجيب عن هذه الأسئلة الصادرة عن معرفتكم، بل أتخلّص منها.

أنا أجيب فقط عن الأسئلة التي تفتح جراحكم إذ حالما تُكشف الجراح، يُصبح شفاؤها ممكناً. وحين تَكشف نفسك، تكون قد أصبحت على طريق التحوّل. ولن تتمكن من تغيير أي شيء في حياتك أو إدراكك، إلا إذا أظهرت وجهك الحقيقي.

لماذا أجد الأشخاص الجذابين مخيفين؟

إن الأشخاص الجذابين مخيفين لأسباب عديدة. السبب الأول، هو الخوف من أن تقع أسير الشخص الجذّاب. وعندها سيمتلكك فتصبح مستعبداً من قِبل سحره وجاذبيته وجماله، وبالتالي تفقد حريّتك وتفقد ذاتك. وإذا تقرّبت من الشخص الجذاب، فلن تتمكّن من الابتعاد عنه، وسوف تعتمد عليه. وهذا ما تخشاه. فالحرية هي أسمى قيمة لا يضاهيها شيء ولا حتى الحب. إن الحب يأتي بموازاة الحرية، وثمة نزاع دائم بين الحب والحرية من أجل احتلال أسمى

قيمة. لذا، يحاول الحب القضاء على الحرية. وإن كل مَن يُحب الحرية يخاف من الحب.

إن الحب يعني أن تنجذب إلى شخص جذاب. وكلما ازداد جمال الشخص، شعرت بمزيد من الانجذاب وعندها يبرز الخوف لأنك ستدخل في شيء، يكون الهروب منه صعباً.

تزوّج أحد الحكماء من أقبح امرأة في المدينة، ولم يصدّق ذلك أحد. فسأله الناس «ما خطبك؟» فأجاب: «ثمة منطق في ذلك، لأنها المرأة الوحيدة التي أستطيع الفرار منها في أي لحظة. في الواقع، من الصعب أن لا تهرب. وهي المرأة الوحيدة التي أستطيع أن أثق بها في المدينة، فالأشخاص الجميلون لا يستأهلون الثقة، لأنهم يقعون في الحب بسهولة لانجذاب العديد من الأشخاص بهم. يمكنني أن أثق بهذه المرأة لأنها صادقة معي، فلا داعي للقلق معها، إذ يمكنني أن أغادر البلدة طيلة أشهر دون أي خوف. فامرأتي ستبقى لي».

سأوضح لك الأمر: يمكنك امتلاك الشخص إذا كان قبيحاً، لأنه يعتمد عليك. أما إذا كان الشخص جميلاً فسوف يمتلكك لأن الجمال هو القوة الهائلة.

الشخص القبيح سيصبح خادماً، وسوف يسعى للتعويض عن افتقاره للجمال. لذا، فإن المرأة القبيحة تصلح كزوجة أكثر من المرأة الجميلة ـ لأنها ستهتم بك أكثر وستكون لطيفة معك ولن تتذمر أو تتشاجر ـ إن الشخص الجميل خطر، لأنه قادر على القتال.

تسألني: «لماذا أجد الأشخاص الجذابين مخيفين؟»

إنهم كذلك وسيلازمك هذا الخوف إذا لم تتحلَّ بالإدراك والوعي. إن الجاذب/الخوف، وجهان لعملة واحدة. تنجذب دوماً إلى الشخص نفسه الذي تشعر بالخوف منه. والخوف يعني أنك ثانوي.

في الواقع، يريد الناس المستحيل. إن المرأة تريد أجمل وأقوى رجل في

العالم - لكنها تريده أن لا يهتم بسواها، وهذا مطلب مستحيل. إن من المقدر على أجمل وأقوى شخص أن يهتم بالعديد من الناس، وبالتالي سيهتم به عديدون. وسوف يرغب هذا الرجل في الحصول على أجمل امرأة في العالم، لكنه يريدها أن تبقى وفية ومتفانية له. وهذا أمر صعب، وكأنه يطلب المستحيل.

وتذكّر: إذا بدت لك إحدى النساء جميلة جداً، فهذا يُظهر أنك لست بتلك الدرجة من الجمال. كذلك تخشى - أنها إذا بدت بهذا الجمال بالنسبة إليك، فما الذي يحصل في الطرف الآخر؟ قد لا تبدو جميلاً بالنسبة إليها. وهنا ينشأ الخوف - من أنها قد تتركك. هذه المشاكل موجودة جميعها هناك. لكن هذه المشاكل تنشأ لأن حبك ليس حقيقياً بل مجرد لعبة. فلو كان حباً حقيقياً فلن يكون المستقبل مشكلة، ففي الحب لا وجود للوقت.

إذا كنت تحب شخصاً، فأنت تحبه، فمن يأبه لما قد يحصل في الغد؟ لأن هذه اللحظة غنية جداً ومميزة.

تذكّر: أن أي شيء حقيقي يجب أن يكون جزءاً من الإدراك، ومن الحاضر ومن التأمل. وعندها لن يكون ثمة مشكلة! وسيكون سؤال الانجذاب والخوف غير وارد إطلاقاً. إن الحب الحقيقي هو المشاركة وليس استغلال أو امتلاك الآخر. وإذا أردت امتلاك الشخص الآخر، فسوف تنشأ مشكلة: إذ قد يمتلكك الآخر. وإذا كان الآخر أقوى وأكثر جاذبية فسوف تُستعبد له بشكل طبيعي. فإذا أردت أن تصبح سيداً على الآخر عندها ينشأ الخوف «قد أقلّص لأصبح خادماً» أما إذا لم ترغب بامتلاك الآخر، فلن ينشأ الخوف من أن يمتلكك الآخر، فلا مكان للامتلاك في الحب.

الحب لا يَمتلك ولا يُمتلك. إن الحب الحقيقي يقودك إلى الحرية. إن الحرية هي القيمة الأعلى والأسمى. والحب هو الأقرب إلى الحرية، فالخطوة التي تلي الحب هي الحرية. الحب ليس ضد الحرية بل هو خطوة تؤدي إلى الحرية. وهذا ما سيوضحه لك إدراكك. فإذا أحببت، فسوف تجعل الشخص الآخر حراً، وعندها تصبح حراً بدورك من قِبل الآخر.

إن الحب مشاركة وليس استغلالاً. وفي الواقع، إن الحب لا يفكر أبداً من منطلق القباحة أو الجمال. وسوف تفاجأ: إن الحب لا يفكر من منطلق القباحة أو الجمال. إن الحب انعكاس وفعل وتأمل ـ ولا يفكر أبداً. نعم، يصادف أحياناً أن تتناسب مع شخص ـ فجأة ، فيصبح بينكما انسجام وتناغم في كل شيء. ولا تعود المسألة مسألة جمال أو قباحة بل تناغم وإيقاع.

إن لكل رجل امرأة تناسبه في مكان ما على الأرض والعكس صحيح. لقد ولد كل إنسان ولديه قطب معاكس له. فإذا تمكنت من العثور على القطب الآخر فسوف يحلّ الانسجام فوراً، وهذا هو الحب. إن الحب هو ظاهرة غريبة. يندر العثور على زوج متناغم ومنسجم. إن في مجتمعنا تحريمات وتحظيرات تحول دون عثورنا على صديق أو شريك حقيقي. إن لكل إنسان توأم روحي في مكان ما، إلا أن العثور عليه صعب جداً. لكن إذا لم تبحث وتجد هذا الإنسان الحقيقي الذي يتناسب معك، فسوف تبقى في حالة من التوتر والقلق. وحين تعثر على هذا الشخص ... لن تعود الأزمة أزمة جمال أو قباحة مطلقاً.

في الواقع، لا يوجد أي شخص قبيح أو جميل. إذ يمكن للشخص القبيح أن يتناسب مع أحدهم ـ وعندها يصبح جميلاً بالنسبة لذلك الشخص. إن الجمال مجرد ظل للانسجام والتناغم. والأمر ليس الوقوع في الحب مع شخص جميل، إن العملية بالعكس تماماً. عندما نقع بحب أحدهم، عندها سيبدو جميلاً. فالحب هو الذي يستحضر فكرة الجمال وليس العكس.

لكن من النادر أن تعثر على شخص يتناسب معك تماماً. وحين يكون أحدهم محظوظاً بما فيه الكفاية، فسيعيش الحياة بنغم، وسيكون هناك جسدان وروح واحدة، وهذا هو الزوج الحقيقي. وحين تجد هذا النوع من الأزواج، ستجدهم محوطين بموسيقى وسمو وتناغم ونور وصمت. فيقودهم الحب بشكل طبيعي إلى التأمل.

لذا، يتوجب عدم التسرّع في الزواج، ففي العجلة الندامة وفي التأنّي السلامة. فالتسرّع في الزواج قد يؤدي إلى الطلاق، أو إلى حياة زوجية طويلة

وبائسة. إن الموضوع لا يتوقف على الأنف الطويل أو الوجه الحسن، فقد تجد أحدهم ذا وجه حسن وتشعر بانجذاب له وقد تكون حلو المحيّا ذا عينين جميلتين وشعر جميل... لكن هذه الأمور لا تهم! فإذا عشتما معاً، لن تلحظا كل هذه الأمور بعد بضعة أيام، ولن تتذكر أي شيء عن المظهر الخارجي. ولا يتبقّى إلا الانسجام والتناغم الروحي.

وتسألني «لماذا أجد الأشخاص الجذابين مخيفين؟»

لأنك في أعماقك تبحث عن القطب الآخر، كما يفعل الجميع، ولا تريد أن تتورط مع شخص قد لا يكون القطب الآخر. لكن لابد أن تُسقط ذلك الخوف ... وإذا ارتبطت بشخص قبيح انطلاقاً من خوفك من الأشخاص الجميلين، فلن يكون ذلك مرضياً بالنسبة إليك.

إن للقباحة فوائدها، إلا أنها لن تمنحك الرضى. وإذا كنت خائفاً من الأشخاص الجميلين، فتذكر أنك خائف حقيقة من الارتباط بعمق وبشكل حميم ـ وأنت تحرص على الاحتفاظ بمسافة، تسمح لك بالفرار في أي وقت تحتاج فيه إلى ذلك. إلا أنها ليست الطريقة لمعرفة أسرار الحب. بل ينبغي أن تسقط جميع أسلحتك ودفاعاتك. قد يبدو ذلك مخيفاً، لكن يتوجب عليك المجازفة. إن السبيل الوحيد للتخلص من الخوف هو بمواجهته. فإذا قصدني أحدهم قائلاً: «أنا أخاف من الظلام» فسوف أقترح عليه «إن السبيل الوحيد للتخلص من خوفك هذا هو بالخروج في الظلام والجلوس وحيداً في الخارج تحت شجرة. ارتعد! وتصبب عرقاً وتوتر، لكن اجلس هناك! فكم سيدوم توترك؟ وستجد أنك ستهدأ رويداً رويداً. وسيعود نبضك إلى طبيعته... وسرعان ما ستكتشف أن الظلمة غير مخيفة. وبعدها ستدرك مواطن جمال الظلمة ـ ففيه عمق وسكون ولمسة مخملية وصمت وموسيقى وانسجام وتناغم. وفجأة، ستكتشف أن خوفك من الظلام قد اختفى وأنه ليس حالكاً كما تظن بل ثمة نور خاص به. إن الظلام شاعري. ثمة غموض في الظلام، أما النور فهو عار. ولهذا السبب لا يدوم اهتمامك بالنور طويلاً، على عكس الظلام الغامض الذي يثير فضولك لتسبر غوره. لذا، إذا كنت تخشى الظلام واجهه، وإذا كنت تخشى الحب واجهه أيضاً.

جاءني في أحد الأيام شاب ـ كان أستاذاً في كلية ـ ومشكلته أنه يمشي كالنساء. وهذا غير لائق بأستاذ في الجامعة وقد يتسبب له بمشاكل جمة. وقد كان يشعر بإحراج شديد، وحاول أساليب عديدة للتخلص من ذلك لكن دون جدوى. فقلت له: «قم بشيء واحد ـ لأن ما تقوم به مستحيل، فالرجل لا يمكنه أن يمشي كالمرأة. إن ما تقوم به هو أشبه بأعجوبة! لأنك إذا مشيت كالنساء فهذا يعني أنك تملك رحماً في بطنك، وهذا الشكل الدائري للرحم هو الذي يجعل المرأة تسير بشكل مختلف. كما أن تضاريس جسمها مختلفة. لكن الرجل لا يمشي على هذا النحو ـ وإذا فعل ذلك... يكون أشبه بالأعجوبة. أرني كيف تفعل ذلك». وأضفت: «امش كالنساء». فحاول السير كالنساء لكنه أخفق بذلك لم يتمكن من السير كالنساء. فقلت له: «هذا هو الحل إذن. عد إلى الجامعة ـ لقد كنت تحاول السير كالنساء حتى الآن. لكن من الآن وصاعداً حاول أن تسير كالنساء عمداً. لأن مساعيك لئلا تمشي كالنساء هي التي تسببت لك بالمشاكل. لأنها أصبحت هوساً وحالة شبيهة بالتنويم المغناطيسي. لقد نوّمت نفسك مغناطيسياً. والسبيل الوحيد للتخلص من ذلك هو القيام بذلك عمداً. فاذهب إلى الجامعة فوراً، وامش محاولاً أن تظهر كالنساء. فذهب وحاول، لكن دون جدوى ـ ولقد أخفق بذلك منذ ذلك الحين.

لذا، تذكّر دوماً أنه يتوجب عليك التخلص من خوفك، لأن الخوف يشلّ ويُقعد. والسبيل الوحيد للتخلّص من الخوف هو بإذابته، والتجربة تحرّر. ومن الأفضل التخلص من الخوف والتواصل مع الآخرين. وإذا فعلت ذلك فسوف تجد أن ثمة مواطن جمال عند كل شخص. فلا يوجد شخص غير جميل. إلا أن مواطن الجمال تختلف بين شخص وآخر ـ فثمة أشخاص لديهم وجه حسن أو صوت عذب أو جسد رشيق أو عقل راجح. والسبيل الوحيد لاكتشاف مواطن الجمال هي بواسطة العلاقة الحميمة.

لماذا أشعر بإدراك للذات؟

إن الحرية هي هدف الحياة، فبدون الحرية لا يوجد أي معنى للحياة بتاتاً. وبالحرية لا أعني الحرية السياسية أو الاجتماعية أو الاقتصادية. بل بالحرية

أقصد التحرر من الوقت والرغبة والعقل، فالعقل هو الذي يشكّل عائقاً ما بينك والحقيقة، لهذا السبب تبقى قابعاً في زنزانة مظلمة لا يصل إليها النور أو الفرح. وتعيش ببؤس لأنك لا تتكيف مع العيش في مكان صغير، لأن كيانك يريد أن يتوسع.

ويقول أحد الحكماء إن أصل البؤس هو الرغبة. تتولد الرغبة من الماضي وتنعكس في المستقبل. فينشغل بالك بالماضي والمستقبل. لذا، تجد الحاضر ضائعاً. عندما تتحرر من الماضي والمستقبل، وبالتالي تقطع صلتك بالذكريات والتخيلات في تلك اللحظة؛ أين أنت؟ ومن أنت؟ في تلك اللحظة؛ أنت «لا أحد»، وبالتالي لا أحد يستطيع أن يؤذيك، وأنت متأهب لتلقي الجراح. لكن غرورك يسعى ليجرح، لأنه يوجد من خلال الجراح. فوجودك برمته يعتمد على البؤس والألم. إن للإدراك احتمالين: الأول أن يكون النور الموجود في داخلك، نور ساطع لا يضاهيه نور الشمس. وبالتالي يكون نقياً غير ملوّث ومليئاً بالبهجة.

والثاني، أن يكون غروراً يقيّدك.

فإذا أسقطت غرورك، يسود السكون. فمن أنت؟ لا أحد، وتصبح عار من الاسم ومن الانتماء. أنت مجرد سلام وسكون ... يتولد منه سعادة كبيرة، إنها طبيعتك العفوية.

لقد تعلمنا أن نكون مثقفين، لكننا لم نتعلم أن نحافظ على براءتنا. لقد تعلمنا أسماء الأزهار والجبال والنجوم والأشجار ولكننا لم نتعلم كيف نقدّرها ونتواصل معها. لكننا إذا لم نكن على تناغم مع الأزهار والجبال والنجوم والأشجار، فسنعيش في بؤس وشقاء. كيف يمكن أن أبقى كما أنا؟ أشعر بأني أفقد ذاتي عندما أتقرب من الناس.

يرغب الجميع بأن يصبحوا غير اعتياديين، وهذا هو ما يبحث عنه غرورنا: أن نكون مميزين وفريدين من نوعنا ولا نُضاهى. وهذا هو فخ التناقض الذي نقع فيه: كلما حاولت أن تكون غير اعتيادي جعلت من نفسك رجلاً عادياً،

لأن الجميع يسعى ليكون غير اعتيادي وبالتالي تصبح رغبتك عادية. لكن إذا سعيت لتكون عادياً فسوف تبدو غير اعتيادي، إذ نادراً ما يسعى أي إنسان ليكون عادياً.

في الواقع، إن الجميع فريد من نوعه. إذا توقفت عن السعي وراء أهدافك، ستدرك أنك فريد. فلا حاجة لتكتشف ذلك لأنه موجود فيك. إن كل ورقة شجر وكل حصى على الشاطىء فريدة من نوعها ولا يمكن أن تعثر على مثيل لها على وجه الأرض.

إنك فريد من نوعك وهذا الجوهر في داخلك، فما عليك إلا أن تظهره للوجود.

يُحكى عن أحد المغفّلين أنه كان يبحث عن نار وهو يحمل شمعة؛ في يده النار. فلو أنه يعرف ماهية النار، لكان طهى الأرز في وقت مبكر. إلا أنه أمضى الليلة بطولها وهو جائع لأنه كان يبحث عن النار ولم يستطع العثور عليها، على الرغم من أنه كان يحمل الشمعة بيده. فكيف تبحث في الظلام بدون شمعة؟" وهكذا تسعى لتكون فريداً من نوعك، في حين أنك هكذا. فإذا فهمت هذه الفكرة، بمقدورك أن تطهو الأرز في وقت مبكر. إنك جائع دونما سبب - فالأرز موجود وكذلك الشمعة، والشمعة هي النار. لذا لا حاجة لأن تأخذ الشمعة لتبحث. فلو أخذت الشمعة وبحثت في مختلف أنحاء العالم فلن تجد النار، لأنك لا تعرف ماهية النار.

وهذا الأمر يحصل غالباً مع الأشخاص الذين يضعون نظارات، لذا تجدهم يبحثون عنها وهم يضعونها على أعينهم وذلك لأنهم في عجلة من أمرهم وعندها يشعرون بالذعر. ولا بد أنك مررت بتجارب مماثلة في حياتك جعلتك تشعر بالاضطراب والقلق والانزعاج لأن بصرك لم يعد واضحاً، ولا ترى حتى الأشياء الموجودة أمامك.

كن عادياً وسوف تصبح غير اعتيادي ومميزاً. وحاول أن تكون غير اعتيادي فستبقي دوماً عادياً.

ما العطاء وما الأخذ؟ أدرك الآن أنني بدأتُ لتوّي ملاحظة هذه الأمور. أشعر وكأنّ التلقّي يشبه الموت ويُمسي كلّ ما في داخلي في حالة خطر! النجدة! يبدو الوجود واسعاً في نظري!

لعل ما يزعجك هو الأمر عينه الذي يزعج الجميع، وبإدراكك لذلك يصبح التغيير ممكناً. والذين لا يدركون أنهم يعانون من المشكلة عينها، هم أصحاب طالع سيء. ولأنهم لا يدركون ذلك، فإن إمكانية التحوّل لديهم معدومة. ولقد تطلّب كشفك لنفسك جرأة وشجاعة كبيرة، وهذا ما يسعدني. وأريد من الجميع أن يتحلوا بالشجاعة الكافية ليكشفوا جوهرهم، مهما كان قبيحاً.

إن التكيّف هو مواصلة إخفاء كل ما هو قبيح والتظاهر بكل ما هو جميل. وبالتالي، فهو يوجد حالة انفصام: تواصل تظاهرك بما لست عليه، وبالمقابل تتابع كبتك لذاتك وجوهرك. لذا، تصبح حياتك حرباً «أهلية» متواصلة. أنت تتقاتل مع نفسك وبالتالي سوف تدمّرها. ولا أحد يفوز.

إذا تقاتلت يدي اليمنى مع يدي اليسرى، فهل تظن أن أياً منهما قد تفوز؟ قد أتظاهر بأن يدي اليمنى قد فازت مرة ويدي اليسرى مرة أخرى، إلا أن أياً منهما لن تفوز حقيقة، فكلتاهما يدي.

إن الناس جميعاً يحمل كلٌّ منهم شخصين منفصلين. والحقيقة الواضحة أنه يتماثل مع الجزء الزائف، وينكر حقيقته. وفي هذه الحال، لا تأمل بأن تنمو روحياً.

إن السؤال البالغ الأهمية والذي يتوجب علينا استيعابه جيداً هو: «ماذا نعطي؟» فهل سألت نفسك ماذا تعطي؟ أنت تظن بأنك تعطي أطفالك وزوجتك وأصدقاءك والمجتمع ... ـ أنت تعطي الكثير. لكن الحقيقة أنك لا تعرف ماذا تعطي. فإذا لم تعط من ذاتك، فأنت لا تعطي أبداً.

قد تعطي مالاً، لكن إذا لم تعط حباً ـ فلن تعرف ما هو العطاء. «... وماذا نأخذ؟». يعتقد الجميع تقريباً أنهم يعرفون ماذا يأخذون. لكنك لن تعرف ماذا

تأخذ ما لم تحبّ. وأنت تريد أن تحب، لكنك لم تفكر: هل أنت قادر على استقبال الحب؟ ثمة أسباب وعراقيل عديدة لن تسمح لك بذلك.

السبب الأول أنك لا تتمتع بالثقة في النفس، وبالتالي عندما يأتيك الحب، تشعر بأنك غير أهل لاستقباله. فأنت في فوضى تمنعك من أن ترى الحقيقة البسيطة: لأنك لم تقبل نفسك كما أنت ولم تحب نفسك، فكيف تستقبل حب شخص آخر؟ أنت تعرف أنك غير أهل له، وترفض قبول هذه الفكرة السخيفة. فماذا تفعل؟ ترفض الحب ببساطة. ولتفعل ذلك يتوجب اختلاق الأعذار. والعذر الأول والسائد هو «هذا ليس حباً ـ لهذا لا يمكنني قبوله». ولا يسعك أن تصدق أن أحداً يحبك، لأنك لا تحب نفسك، ولم تر جمالك وسموك وعظمتك فكيف تصدق الشخص الآخر حين يقول لك: «أنت جميل، وعيونك كبحر عميق وساحر. وأرى إيقاعاً في قلبك يتناغم مع الكون». لا يسعك أن تصدّق ذلك كله، فهذا كثير جداً. وأنت معتاد على أن تقبل بما أنت لست عليه ـ وصرت تتقبل هذه الأمور بسهولة.

سوف يكون تأثير الحب كبيراً عليك لأنك ستمر بتحول كبير قبل أن تتلقاه. ويتوجّب أولاً، أن تقبل نفسك بدون أي ذنب، لأنك لست آثماً.

إن كل إنسان يتوق للحب ويشتهيه، لكن عندما تأتي تلك اللحظة التي يظهر فيها أحدهم استعداده لحبك، تتراجع. وإن لتراجعك سبباً سيكولوجياً. أنت خائف: هذا أمر جميل، لكن كم سيدوم؟ عاجلاً أم آجلاً ستظهر حقيقتي، لذا يُستحسن الحرص منذ البداية.

إن الحب يعني العلاقة الحميمة، أن يتقارب شخصان، ليصبحا جسدين بروح واحدة. أنت تخاف: روحك؟ روح محمّلة بالأعمال السيئة. كلا، من الأفضل تخبّئتها بدل أن تجابه بالصدّ من الشخص الذي أراد أن يحبك. أي أن خوفك من رفض الآخر لك يمنعك من قبول الحب.

إن كل جيل ينقل أمراضه ويورثها للجيل الذي يليه، وبالتالي يصبح الجيل الجديد محملاً بأعباء التطيّر والكبت. لذا، حين تلحظ وجود أي مشكلة، اذهب

إلى جذورها ولا تختلق الأعذار. وأنصحك بأن تعرف نفسك جيداً لكي تستمتع بكل شيء في هذا الوجود ولكي تنعم بالسعادة وتتخلص من خوفك من الموت.

إن الشجاعة مطلوبة لتساعدك في عملية التحول، والوصول إلى الإدراك والجوهر.

ما هي الإجابة الحقيقية للعيش في علاقة حميمة؟

يتوجب أن تنظر إلى الحياة بعين طفل صغير بريء وشجاع. كما يتوجب عليك الابتعاد عن التقليد وعن اتخاذ العلم والمعرفة وسائل لبلوغ الجاه والشهرة رغماً عنك. فالعلوم قد حصلت عليها بالتعلم. ولذلك لا بد من إعادة النظر فيها كلها والسعي وراء حقائق الأمور لتجد الاطمئنان والثقة ولكي تصل إلى الحق واليقين. فإن كنت لا تقتنع بتقليد غيرك ولم يرضك العلم والبرهان، فاطلب الحقيقة بالتأمل فتنكشف لك انكشافاً لا يبقى معه ريب ولا يقارنه إمكان الغلط أو الوهم. والشكوك هي الموصلة إلى الحق. فمن لم يشكّ لم ينظر ومن لم ينظر لم يبصر، ومن لم يبصر بقي في العمى والضلال. وهذا يعني أن التأمل هو مقدمة لليقين وطريق إلى الحق.

الفهرس

مقدمة ٥
تمهيد ٩
الجميع يخشون العلاقة الحميمة ٩
خطوة تلو خطوة ألف باء العلاقة الحميمة ١٩
إبدأ من مكانك ١٩
كن على حقيقتك ٢٦
استمع إلى نفسك ٣١
ثق بنفسك ٣٢
العلاقة الحميمة مع الآخرين الخطوات التالية ٣٩
كن واضحاً ٣٩
الحاجة للخصوصية ٤١
التواصل وليس إقامة علاقة ٤٦
جازف لتكون حقيقياً ٤٩
تعلّم لغة الصمت ٥٣
الورطات الأربع ٥٥
عادة ردة الفعل ٥٥
التزم الحيطة والحذر ٥٨
الملاكمة الوهمية ٦٤
القِيَم الزائفة ٧٤
أدوات التحوّل ٧٩
إقبل نفسك ٧٩
كن منفتحاً ٨٣
كن أنانياً ٩٦
تقنية التأمل ٩٩
إجابة عن أسئلة في طريقك إلى العلاقة الحميمة ١٠٣

هذا الكتاب

«اضرب واهرب» هذا هو المبدأ الذي باتت تقوم عليه ركائز مجتمعنا الحاضر، الفاقد للجذور العائلية المتينة والمكتفي بالعلاقات السطحية والعابرة. لكنه في الوقت عينه لا يستطيع إخفاء افتقاره إلى شي ء ما هو العلاقة الحميمة الخاصة. إن تلك الحميمية لا يمكن اختصارها في الناحية الجسدية، مع أن الجنس هو حتمًا أحد مفاتيحها. لكنّ الأهم في تلك العلاقة هو الرغبة في التعبير عن مشاعر دفينة ومرهفة، تحتاج بطبيعة الحال إلى طرف آخر يوليها العناية التي تستحق.

إن رغبة المجازفة في إقامة علاقة حميمة يجب أن تُبنى على قوة داخلية متينة بحيث لو بقي الآخر منغلقًا على نفسه أو خان تلك الثقة التي [illegible]، [illegible] لن تعاني أضرارًا دائمة.

العلاقة [illegible] هي [illegible] الألغاز. وبما أنها تنشأ بين شخصين فهي تختلف باختلافهما، وبالتالي فهي ليست معادلة ثابتة. وكلما التقى شخصان، وُلِدَ عالم جديد. لذلك، فإن هذا الالتقاء هو ظاهرة جديدة تأتي إلى الوجود فيتغيَّر من خلالها الشخصان ويتحوَّلان.

يصطحبنا «أوشو» في هذا الكتاب خطوة فخطوة، عارضًا مخاطر العلاقة الحميمة، دون أن ينسى معالجة هذه المخاوف، ويشدِّد على تجاوزها، والذهاب إلى ما وراءها تنمية لذاتنا ودعمًا لانفتاحنا وثقتنا.